



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

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

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

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

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

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

**Уровень профессионального образования  
Высшее образование – бакалавриат**

**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 ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2021

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

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

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцент Правдов Д.М.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета физической культуры  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

Декан факультета физической культуры д-р  
пед. наук, доцент

A.C. Махов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей (*при совместной разработке или разработке по заказу*):

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

Л.Н. Ступаченко

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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

Е.А. Осокина

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики физической культуры и  
спорта РГСУ

М.А. Петрова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	16
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	17
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	22
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	22
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	25
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	45
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по 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.....	50
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 .....	51
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	54
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	55
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	55
5.1.2. Дополнительная литература .....	55
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	56
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	57
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине ..	58
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	59
5.6 Образовательные технологии .....	60
Лист регистрации изменений .....	61

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: приобретение студентами основ теоретических знаний, соотнесенные с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных управленческих отношений научно-исследовательской и профессиональной деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

Задачи изучения дисциплины:

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методике физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методике физической культуры и спорта;
- развитие навыков и управление физической культуры и спортивной тренировки

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

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в **общепрофессиональном модуле** обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной формы обучения.

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения школьного материала и программного материала ряда дисциплин:

«Технологии самоорганизации и эффективного взаимодействия».

Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является базовым для последующего освоения программного материала дисциплин: «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности»;

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-3; ОПК-13; ОПК-15; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой «Физическая культура» по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с	Знать: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в

		<p>методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>Уметь: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и</p>	<p>Владеть: опытом применения теоретических знаний и</p>

			<p>практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
Планирование	ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата</p>	<p>Знать: ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата</p>

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



			<p>возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических</p>	<p>возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических</p>
--	--	--	--	--

			<p>возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
			<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по</p>	<p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по</p>

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

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

			<p>тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических 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,</p>	<p>Владеть: опытом - 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,</p>

			<p>плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Правовые основы профессиональной деятельности</p>	<p>ОПК-15.</p>	<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите ; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового</p>	<p>Знать: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите ; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка</p>

			<p>распорядка физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- 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 и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; -</p>	<p>физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- 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 и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в</p>
--	--	--	--	---

			<p>этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.</p>	<p>области спорта, адаптивного спорта и образования.</p>
			<p>ОПК-15.2. 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 и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</p>	<p>Уметь: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.</p>
			<p>ОПК-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 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</p>	<p>Владеть: опытом обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 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</p>



			управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.	управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены 2 экзамена.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	108	54	54
Учебные занятия лекционного типа	30	16	14
Практические занятия	30	14	16
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	48	24	24
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	36	18	18
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр		
		1	2	3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	48	16	16	16
Учебные занятия лекционного типа	14	6	4	4
Практические занятия	10	2	4	4
Лабораторные занятия	0	0	0	0
Иная контактная работа	24	8	8	8
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	150	56	47	47

<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	8	2	6	2	0	0	4
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	12	2	10	4	2	0	4
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	12	2	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями	12	4	8	2	2	0	4
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы,	12	4	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
используемые в физическом воспитании.							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования	12	4	8	2	2	0	4
Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям	12	2	10	4	2	0	4
<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития.	6	2	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	6	2	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	6	0	6	2	2	0	2
Тема 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	6	2	4	0	2	0	2
<b>Раздел 2. Физическая культура в системе образования</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	8	2	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	8	0	8	2	2	0	4
Тема 2.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	8	4	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>48</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Физическая	12	10	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
культура как социальное явление.							
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	12	10	2	0	0	0	2
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания	18	14	4	0	2	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Семестр 2</b>							
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	16	12	4	0	2	0	2
<b>Раздел 1. Характеристика двигательного действия и основы обучения.</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования	16	12	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Характеристика структурных этапов	15	11	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
обучения двигательным действиям							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития.	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	8	6	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	8	6	2	0	2	0	0
Тема 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	8	4	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Физическая культура в системе образования</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	10	8	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	8	2	0	0	0	2
Тема 2.3. Основы контроля	11	9	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
успеваемости учащихся по предмету физической культуры.							
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	47	16	4	4	0	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	150	48	14	10	0	24

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 1</b>							
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	4	0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование

Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		<b>6</b>	
<b>семестр 2</b>							
<b>Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта,</b>							
Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Физическая культура в системе образования	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов,</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	-	<b>14</b>	-	<b>12</b>	-



**Заочной формы обучения**

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 1</b>							
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>56</b>	<b>32</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 2</b>							
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>47</b>	<b>22</b>		<b>21</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 3</b>							

Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	22	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Физическая культура в системе образования	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>47</b>	<b>23</b>	-	<b>20</b>	-	<b>4</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>150</b>	<b>77</b>	-	<b>61</b>		<b>12</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (1 семестр)

##### Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

###### Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

**Цель:** Создать представление о физической культуре как социальном явлении, основных направлениях ее развития в обществе.

**Элементы содержания.** Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.

Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.

Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).

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

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности
3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

###### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Физическая культура как социальное явление
2. Физическая культура как способ жизнедеятельности человека
3. Исторические истоки возникновения физической культуры

## **Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.**

**Цель:** Создать представление о родовых и социальных функциях физической культуры, их связь с жизнедеятельностью современного человека

**Элементы содержания.** Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие.

Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:

- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);

- адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма;

- двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями.

Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.

Характеристика общекультурных функций:

- эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий);

- воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения);

- образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве);

- зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества);

- экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта).

Характеристика специфических функций:

- прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью);

- оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности);

- соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение понятию «функция физической культуры»

2. Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры

3. Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** эссе:

1. В чем предназначение общекультурных функций физической культуры в обществе

2. В чем предназначение специфических функций физической культуры в обществе
3. В чем истоки появления родовых функций физической культуры

### **Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.**

**Цель:** Создать представление о физической культуре как научной дисциплине, ее современных методах исследования

**Элементы содержания.** Современные научные подходы и методы исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер:

- общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный);
- общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент);
- общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
- специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);
- междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.
2. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке
3. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке.

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:**

1. В чем предназначение комплексного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
2. В чем предназначение системного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
3. В чем предназначение структурно-функционального подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
4. В чем предназначение метода моделирования в научных исследованиях теории и методики физического воспитания

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Форма практического задания: доклад**

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

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

9. Теоретико-методические основы и программно-методические основы в физическом воспитании.
10. Организационные основы физического воспитания.
11. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии.
12. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
13. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
14. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
15. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);
16. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания

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

### **Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания**

#### **Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.**

Цель: Формировать умения характеризовать базовые средства физического воспитания, ориентированно их использовать в профессиональной деятельности специалиста в области физического воспитания

**Элементы содержания.** Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения:

- технические средства (аудио- и видео- устройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
- наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
- предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).

Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе:

- оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода);
- гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха);
- физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения);
- предметно-организационные формы двигательной активности (виды спорта, подвижные игры, туризм).

Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений:

- по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.);
- по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.);
- по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.);
- по активности процессов энергообмена (анаэробные, аэробные, анаэробно-аэробные);
- по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические).

Понятие форма и содержание физического упражнения.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Дать определение понятию «физическое упражнение» и охарактеризовать его отличия от понятия «двигательное действие»
2. Что следует понимать под содержанием и формой физического упражнения, характеристика их взаимосвязи
3. Дать современные классификации физических упражнений и раскрыть их основные признаки

### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** кейс-задание:

1. В чем проявляется связь между внутренним и внешним содержанием физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);
2. В чем проявляется связь содержания и формы физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);
3. Каковы различия между физическими упражнениями и двигательными действиями и в чем они проявляются (рассмотреть на конкретном примере).

## **Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.**

**Цель:** Сформировать систему знаний о педагогических методах, регламентирующих деятельность специалиста в области физического воспитания и спортивной тренировки

**Элементы содержания.** Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность).

Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление).

Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей.

Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика:

- методы обучения двигательным действиям:

а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);

б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);

в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи);

- методы развития физических качеств

а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения);

б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения);

в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений

(режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки;

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

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия

2. Охарактеризовать группу методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе

3. Охарактеризовать группу методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе

4. Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение

5. Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение

6. Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:**

1. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа словесных методов

2. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа наглядных методов

3. По какому признаку распределяются методы обучения, и с какой целью

4. По какому признаку распределяются методы развития физических качеств, и с какой целью

5. Какие специфические задачи решают с помощью игрового и соревновательного методов в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировки

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

- а. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видео- устройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.
9. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.
10. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.
11. Методы обучения двигательным действиям.
12. Целостное выполнение упражнения.
13. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения.
14. Вариативное выполнение упражнения.
15. Методы развития физических качеств.

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

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

### **Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании**

#### **Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.**

**Цель:** Сформировать систему профессиональных знаний специалиста в области физической культуры и физического воспитания

**Элементы содержания.** Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки).

Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.

«Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки).

Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием
2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:**

1. В чем проявляется зависимость динамики физической работоспособности от характера и мощности физической нагрузки (обосновать на конкретном примере)
2. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать жесткий интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)

#### **Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.**

**Цель:** Сформировать систему профессиональных знаний специалиста в области физической культуры и физического воспитания

**Элементы содержания.** Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью. Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, супер компенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что понимается под «величиной физических нагрузок».
2. Характеристика физической работоспособности человека.
3. Какие интервалы отдыха используются между нагрузками и какова их функциональная направленность

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:**

1. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать супер компенсаторный интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)



2. С какой целью используются формы активного отдыха в физическом воспитании (обосновать на конкретном примере).

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.
6. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.
7. Физическая работоспособность.
8. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).
9. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, супер компенсаторный).
10. Динамика физической и умственной работоспособности.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: тестирование

#### Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.

**Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования**

**Цель:** Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности:

- понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлекс);
- понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ);
- понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).

Функциональная система как основа формирования двигательного действия, ее структурная организация и связь с конкретным предметным результатом, этапность установления условных связей (иррадиация, концентрация, стабилизация).

Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.

Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».

Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).

Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).

Психологические представления о формировании двигательных действий:

- характеристика структурных основ двигательного действия (ориентировочная, исполнительная и контрольно-коррекционная основа);

- понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении;

- понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;

- понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;

- понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризовать видовые формы техники движения и их значение для процесса физического воспитания

2. Охарактеризовать структурные компоненты техники двигательного действия (привести примеры)

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении

2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места

3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

#### **Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям**

**Цель:** Сформировать систему современными знаниями по основам обучения двигательным действиям в процессе занятий физической культурой.

**Элементы содержания.** Педагогические представления о формировании двигательного действия:

- готовность к освоению двигательного действия, как основа качественного формирования двигательных действий, характеристика структурных оснований готовности (двигательный опыт, уровень развития физических качеств, активность психических процессов, определяющих качество обучения: внимание, память, мышление);

- последовательность и этапность формирования двигательного действия;

- перенос двигательного действия, как фактор функционального сопровождения процесса обучения новым двигательным действиям (положительный и отрицательный перенос).

Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).

Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.

Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.

Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскрыть физиологические предпосылки обучения движениям

2. Раскрыть психологические предпосылки обучения движениям

3. Охарактеризовать этапы обучения движениям

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Описать технику бега и ходьбы, найти общность и различия в исполнении

2. Разработать методику поэтапного обучения прыжку в длину с места

3. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения для обучения лазанию по канату в три приема, разработать методику обучения.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** Реферат,

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 4:

1. Понятия: «Движение», «двигательное действие» и «двигательная деятельность» как основные формы двигательной активности человека, их общность и различие.
2. Физиологические предпосылки развития основных форм двигательной активности.
3. Понятие безусловных движений (движения, воспроизводящие врожденные двигательные программы и рефлексы).
4. Понятие безусловно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся на основе взаимодействия врожденных и ранее приобретенных двигательных программ).
5. Понятие условно-условных движений (движения, воспроизводящие программу движений, сформировавшуюся преимущественно на базе ранее приобретенных двигательных программ).
6. Функциональная система как основа формирования двигательного действия.
7. Понятие «содержание» и «форма» двигательного действия, современные представления об их взаимосвязи и взаимообусловленности.
8. Умение и навык как качественные характеристики владения двигательным действием.
9. Понятие «элементарное двигательное умение», «двигательный навык», «умение высшего порядка».
10. Понятие «техника движения». Характеристика структурных компонентов техники (основа, определяющее звено, детали) и основных ее видовых форм (эталонная, индивидуальная, идеальная).
11. Биомеханические характеристики техники движения, основные способы их оценивания (пространственные, временные и динамические характеристики движения).
12. Психологические представления о формировании двигательных действий:
13. Понятие об ориентировочной основе двигательного действия (ООДД) и ее роли в обучении.
14. Понятие об исполнительной основе двигательного действия (ИОДД) и ее роли в обучении;
15. Понятие о контрольно-коррекционной основе двигательного действия и ее роли в обучении;
16. Понятие об опорных точках двигательного действия (ОТДД) и их роли в обучении.
17. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям (этап начального обучения, этап углубленного обучения, этап совершенствования).
18. Этап начального обучения: цель, задачи, средства, методические правила. Понятие подводящие и подготовительные упражнения, общая характеристика и методика применения.
19. Этап углубленного обучения: цель, задачи, средства, методические правила.
20. Этап совершенствования: цель, задачи, средства, методические правила.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: тестирование**

## МОДУЛЬ 2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (2 семестр)

### Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств

#### Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития

**Цель:** Сформировать систему современных знаний по основам развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.

**Элементы содержания.** Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок.

Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Вопросы самоподготовки:**

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями

2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности

3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** реферат:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенеза.

3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

### **Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.**

**Цель:** Сформировать современные представления о качестве «сила», «быстрота» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

**Элементы содержания.** Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы.

Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила.

Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности.

Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки)

Методы развития силовых способностей и их предметная классификация:

- методы повторного упражнения с непредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- неспецифические методы развития силовых способностей.

Методы оценки развития качества силы (силовых способностей).

Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

- скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора);
- скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления);
- скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);

Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности.

Средства общей скоростной направленности:

- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения, выполняемые с максимальным ускорением;
- упражнения, выполняемые из разных исходных положений;
- упражнения с изменением направлений вектора движений;
- упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного);
- упражнения в облегченных внешних условиях;
- упражнения с лидированием;
- упражнения на перестроение движений.

Средства со специфической скоростной направленностью:

- упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения с «ускоряющимся эффектом»;
- упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового; тактильного);
- соревновательные упражнения.

Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод).

Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод).

Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод);

Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод).

Методы развития скоростной выносливости

Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).

#### **Вопросы самоподготовки:**

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.

2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия

3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность

4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.

5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);

6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание.

1. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;

2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;

3. Разработать методику развития «взрывной силы».

1. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;

2. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;

3. Разработать методику развития скорости передвижения

### **Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество**

**Цель:** Сформировать современные представления о качестве «выносливости» и основах методики ее развития в процессе занятий физической культурой

**Элементы содержания.** Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности (умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью.

Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения.

Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС).

Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости:

- преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу;

- относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы;

- относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания;

- относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Характеристика основных признаков специально(скоростной и силовой) выносливости:

- соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности;

- преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности;

- преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;

- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности;

- психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности.

Характеристика средств развития общей выносливости:

- циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп;

- циклические упражнения с увеличением силовой направленности;

- циклические упражнения с увеличением скоростной направленности.

Характеристика методов развития общей выносливости:

- метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа;

- метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха;

- игровой метод.

Характеристика средств развития специальной выносливости:

- соревновательные упражнения;

- специально тренировочные упражнения с силовой направленностью;

- специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью;

- подвижные и спортивные игры.

Характеристика методов развития специальной выносливости:

- интервальный метод (повторный и непрерывный);

- комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия);

- игровой и соревновательной.

Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки).

Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц).

Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости:

- форма и подвижность суставов;

- эластичность мышц и связок;

- межмышечная координация мышц антагонистов;

- нервная регуляция мышечного тонуса

Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости.

Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости.

Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета.

Методы оценивания уровня развития гибкости

Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга».

Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания.

Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой.

Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы)

**Вопросы самоподготовки:**

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенеза.
3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
5. Гибкость и методика ее развития
6. Осанка и методика ее формирования
7. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой

**Тема 1.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.**

**Цель:** Сформировать современные представления о ловкости и координации как психофизических способностях человека, обеспечивающих возможность управлять двигательными действиями.

**Элементы содержания.** Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений).

Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей:

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



Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей:

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

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

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

Методы оценки развития координационных способностей

#### **Вопросы самоподготовки:**

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

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад:

1. Ловкость и ее основные характеристики
2. Координационные способности и формы их проявления
3. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

#### **Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

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

9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.
11. Средства воспитания гибкости.
12. Методы воспитания гибкости.
13. Гибкость как средства восстановления.
14. Средства воспитания координации.
15. Методы воспитания координации.
16. Координация как показатель ловкости.
17. Зоны относительной мощности.
18. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
19. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).
20. Методы оценки и контрольные нормативы используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.
21. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.

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

### **Раздел 2 Физическая культура в системе образования**

#### **Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.**

**Цель.** Сформировать систему знаний по основам методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».

**Элементы содержания** Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность:

- основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкультпаузы; занятия по выполнению домашних заданий);

- дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга).

Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности).

Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок.

Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры:

- всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи);

- оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки);

- интерес и высокая эмоциональность уроков и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество);

- дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий).

Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный);

групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры

#### **Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:**

1. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
2. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
3. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

### **Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.**

**Цель.** Сформировать первичные умения по основам планирования программного материала по дисциплине «физическая культура»

**Элементы содержания** Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие).

Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.

Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем».

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

- годовой план график, как форма перспективного планирования;
- тематический план на четверть, как форма текущего планирования;
- план-конспект урока, как форма оперативного планирования.

Основные требования к разработке документов планирования:

- ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты);
- преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию);
- сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию.

Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование».

Характеристика основных этапов планирования:

- а) подготовительный этап:
  - определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения;

- определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения;
- определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения;

б) основной этап:

- разработка годового плана-графика;
- разработка тематического плана на четверть;
- разработка плана-конспекта урока.

расчетное практическое задание

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

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

2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей

3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

### **Тема 2.3 . Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.**

**Цель.** Сформировать элементарные умения по основам организации и проведения контрольных занятий по дисциплине «физическая культура»

**Элементы содержания.** Контроль, его цель и назначение, сущность и виды:

- педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);
- медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечнососудистой системы);
- гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).

Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее».

Методика тестирование физической подготовленности (физических качеств), характеристика требований к организации и проведению. Технология определения уровней физической подготовленности занимающихся (выше среднего, средний, ниже среднего);

Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов. Технология определения функционального состояния занимающихся (по величине и скорости восстановления пульса).

Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** расчетное практическое задание

1. Разработать основы методики обучения школьников тестовым упражнениям

2. Разработать шкалу оценок качества освоения учебных знаний по дисциплине «физическая культура»

3. Разработать шкалу оценок качества освоения двигательных действий (физических упражнений) по дисциплине «физическая культура»

4. Разработать методику проведения тестирования физической подготовленности и регистрации полученных результатов.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** доклад.

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Основные формы занятий физической культурой.  
2. Дополнительные формы занятий физической культуры.  
3. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

4. Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации

5. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры.

6. Методы организации учебной деятельности занимающихся.

7. Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.

8. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

9. Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

10. Основные требования к разработке документов планирования:

11. Характеристика основных этапов планирования.

12. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды.

13. Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый).

14. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств).

15. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов.

16. Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

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

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 факультетом.

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

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по 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-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений	Этап формирования умений

		и владеть их педагогической интерпретацией.	
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-13.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена 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	Этап формирования знаний

		<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; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и терминологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	<p>Этап формирования умений</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 методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. __</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-15.	Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-15.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, в здравоохранении и социальной защите; - требования федераций по видам спорта, по видам адаптивного 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 и спорта и адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; - этические нормы в области спорта, адаптивного спорта и образования.	Этап формирования знаний
		ОПК-15.2. 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 и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 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-15.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; -	Этап формирования навыков и получения опыта

		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.	
--	--	---	--

#### 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-13; ОПК-15;	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-13; ОПК-15;	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>рефераты, доклады</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-3; ОПК-13; ОПК-15;	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>рефераты, доклады</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 дисциплине**

**Перечень вопросов к экзамену по теории и методике физической культуры и спорта**

1. Основные характеристики физических упражнений в прикладных видах спорта.
2. Коррекция и профилактика основных заболеваний, связанных с выбранной профессией.
3. Формирование двигательных навыков в профессиональном спорте.
4. Основные средства физической подготовки в прикладных видах спорта.

5. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.
6. Основная характеристика средств ТМФВ.
7. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.
8. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.
9. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.
10. Основная характеристика средств физической культуры в ДОУ.
11. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.
12. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.
13. Какие виды контроля используются для оценки физического состояния ребенка.
14. Физическая культура в физической культуре школьников освобожденных от уроков.
15. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.
16. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
17. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
18. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
19. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.
20. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
21. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
22. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
23. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
24. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
25. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
26. Методика проведения оценки физического развития человека.
27. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
28. Основные закономерности роста и развития ребенка.
29. Характеристика внешних признаков полового созревания.
30. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
31. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.
32. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.
33. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.
34. Оздоровительная роль климатических условий в процессе восстановления.
35. Охарактеризовать условия среднегорья в системе восстановления спортсменов и повышения работоспособности.
36. Влияние климатических факторов на оценку состояния спортсмена.
37. Оценка соревновательного сооружения и спортивных трасс (покрытие. Освещенность, условия скольжения на льду) как фактор оценки показателей выступления.

38. Качество спортивного инвентаря и оборудования, связанных с выступлениями спортсменов.
39. Психологическая обстановка и фактор мотивации выступления.
40. Объективность судейства.
41. Продолжительность переезда и условия размещения спортсменов. Питание, восстановление, отдых спортсменов.
42. Комплексный контроль в системе спортивной тренировки.
43. Тесты и тестовые методики для определения физического и функционального состояния спортсменов.
44. Нормы и шкала оценок уровня физической и функциональной подготовленности в зависимости от вида спорта и уровня тренированности.
45. Оценка уровня тренированности спортсмена.
46. Текущий, этапный контроль.
47. Контроль соревновательной деятельности.
48. Методики контроля за состоянием спортсменов.
49. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсменов.
50. Влияние факторов внешней среды в видах спорта зависящих от них. Врачебный контроль.
51. Педагогический контроль.
52. Психологический контроль.
53. Самоконтроль.
54. Методика оценки физического состояния и функциональной работоспособности.
55. Понятие утомления в тренировочной деятельности.
56. Основные правила построения тренировочного процесса.
57. Учет процессов адаптации к тренировочным нагрузкам.
58. Понятие утомления в спорте.
59. Построение малых циклов в режиме соревновательного цикла.
60. Построение малых циклов в режиме подготовительного цикла.
61. Построение мезоциклов в режиме соревновательного периода.
62. Построение мезоциклов в режиме подготовительного периода.
63. Что такое учебная программа по виду спорта.
64. Общие положения планирования.
65. Цикличность тренировочного процесса.
66. Микро, мезо, макроциклы.
67. Подготовительный, соревновательный период, восстановительный период. Переходный период тренировочного процесса.
68. Построение циклов тренировочной нагрузки в зависимости от ЕКП.
69. Анализ ЕКП и согласование тренировочных нагрузок в соответствии с календарным планом.
70. Описать варианты построения 4-летнего олимпийского цикла. Что такое олимпийский цикл.

### **Примерный перечень аналитических заданий в виде рефератов и докладов**

1. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.
2. Основы построения занятий ФК с детьми дошкольного возраста.
3. Основы построения занятий ФК с детьми школьного возраста

4. Физическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.
5. Основное понятие - физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленная физическая подготовка.
6. Основные понятия физического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.
7. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.
8. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
9. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.
10. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».
11. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.
12. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).
13. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.
14. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.
15. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.
16. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.
17. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.
18. Методика проведения оценки физического развития человека.
19. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
20. Основные закономерности роста и развития ребенка.
21. Характеристика внешних признаков полового созревания.
22. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.
23. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.
24. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.
25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.

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

Промежуточная аттестация по 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476041>
4. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Москва : Спорт, 2016. — 233 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305> – Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-25-1. — Текст : электронный.



3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474835>

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных	Полнотекстовая база данных источников по	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>

"EastView"	общественным и гуманитарным наукам.	100% доступ
------------	-------------------------------------	-------------

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Самостоятельная работа.

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

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «*Теория и методика физической культуры и спорта*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

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

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

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

## **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины **«Теория и методика физической культуры и спорта»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины **«Теория и методика физической культуры и спорта»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме мозгового штурма, круглого стола, тренингов постановки и прояснения цели, разбора конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины **«Теория и методика физической культуры и спорта»** предусмотрено применение электронного обучения.

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

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

## Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры истории Отечества на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 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 №_11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ А.С. Махов

27 мая 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки

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

Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2021

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

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

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

Декан факультета физической культуры д-р пед.  
наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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

Е.А. Осокина

(подпись)

Главный врач поликлиники РГСУ,  
кандидат медицинских наук, доцент

Т.В. Котова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)



# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	10
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	13
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	16
РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ....	20
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	26
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	26
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	26
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	29
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	31
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	34
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	34
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	34
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	35
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	37
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	38
5.6 Образовательные технологии .....	39
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	40

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Целью учебной дисциплины является обеспечение студентов *знаниями и умениями в области теории и организации адаптивной физической культуры* для работы с лицами, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Задачи дисциплины:

1. Изучение научно-практических основ дисциплины;
2. Формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
3. Изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК;
4. Освоение методов педагогического и врачебно-медицинского контроля за занимающимися АФК и адаптивным спортом.

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

Дисциплина *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.*

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

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

- *«Физическая реабилитация»;*
- *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»;*
- *«Частные методики адаптивной физической культуры»;*
- *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»;*
- *«Профессионально-ориентированная практика»;*
- *«Преддипломная практика».*

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-3; ОПК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенции	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Знать: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
			ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать	Уметь: использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать

			<p>современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных</p>		<p>Владеть: опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов</p>

			<p>средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической</p>	<p>когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности</p>
--	--	--	---	--

			подготовленности людей.	людей.
Развитие	ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Знать: виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;
			ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с	Уметь: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом

		<p>учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>	<p>особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	<p>Владеть: опытом владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2 и 3 семестре на очной форме и на 1 и 2 курсе заочной формы, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен экзамен и зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>108</b>	36	72		
Учебные занятия лекционного типа	18	8	10		
Практические занятия	42	12	30		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	48	16	32		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>90</b>	27	63		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	9	9		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	72	144		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		2	3	4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>48</b>	8	24	16	
Учебные занятия лекционного типа	10	2	6	2	
Практические занятия	14	2	6	6	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	
Иная контактная работа	24	4	12	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>160</b>	28	80	52	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>		4	4	



<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	
---------------------------------	------------	-----------	------------	-----------	--

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Модуль 1 (семестр 2)							
Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности	32	14	18	4	6	0	8
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	31	13	18	4	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 3)							
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	34	14	20	4	8	0	8
Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	34	16	18	2	8	0	8
Раздел 5. Адаптивный спорт	34	16	18	2	8	0	8
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	33	17	16	2	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	144	63	72	10	30	0	32
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	Контактная работа в ЭИОС
аттестации							
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>48</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Модуль 1 (1 курс)							
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>				<b>0</b>			
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				-			
Модуль 2 (2 курс 3 сем)							
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
адаптивной физической культуре.							
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (2 курс 4 сем)							
Раздел 5. Адаптивный спорт	34	26	8	2	2	0	4
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	34	26	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	160	48	10	14	0	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

<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	13	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры</b>	17	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	11	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела

			раздела в ЭИОС				
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	72	24		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
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	27	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	27	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в</b>	27	11	Подготовка к лекционным и	14	Конспект	2	Ответы на контрольные

адаптивной физической культуре.			практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				е вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры</b>	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>160</b>	<b>65</b>		<b>83</b>		<b>12</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕСТВО СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Цель: изучить исторические закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры*

##### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Адаптивная физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
2. Понятие о системе адаптивной физической культуры и ее структуре.
3. Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.
4. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.
5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории адаптивной физической культуры. Структура и логика научного исследования в общей теории адаптивной физической культуры и спорта.
6. Приоритетные научные направления в области адаптивной физической культуры.
7. Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,
2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе
3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.
4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.

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

**Форма практического задания: реферат;** форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Система организации спортивной деятельности в России.
3. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Структура системы физической культуры и спорта в зарубежных странах.
6. Основные методы управления физической культурой и спортом в России.
7. Организации в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации и их основные функции.
8. Основные исторические этапы развития физкультурно-спортивного движения в России.
9. Структура государственных физкультурно-спортивных организаций и их функции.
10. Основные формы общественных физкультурно-спортивных организаций в различные этапы развития нашей страны.
11. Основные функции общественных физкультурно-спортивных организаций России в современное время.
12. Цели и задачи подготовки спортивных резервов в России на современном этапе.
13. Характеристика форм подготовки физкультурно-спортивных кадров в России.
14. Средства и методы подготовки физкультурно-спортивных кадров в России в настоящее время.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## **РАЗДЕЛ 2. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Тема 2.1. Особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию**

**Цель:** -изучить особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

1. Характеристика эволюционного подхода в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич).

2. Концепция физической активности человека. Учет индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания.

3. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека. Формирование спортивной генетики как области научного знания, характеристика ее научной проблематики

4. Проблемы планирования и построения тренировочного процесса в физкультурно-спортивной деятельности для лиц с отклонениями здоровья.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие тренировки в адаптивной физической культуре.
  2. Проблемы подбора адекватных форм организации тренировки.
  3. Периоды тренировочного цикла в адаптивной физической культуре и спорте.
  4. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки
  5. Методы кондиционной тренировки
  6. Основные требования кондиционной тренировки
5. Составить план тренировочных занятий по кондиционной тренировке на неделю по выбранному виду спорта.

**Тема 2.2. Планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте**

**Цель:** изучить планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Планирование в адаптивной физической культуре: понятие и виды. Требования к планированию в адаптивной физической культуре. Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное. Характеристика основных документов планирования в адаптивной физической культуре. Основные предпосылки перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в адаптивной физической культуре. Основные документы учета. Особенности текущего этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами и т.д.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Определение понятий «план», «планирование».
2. Виды планирования.
3. Методическая последовательность планирования.
4. Типы документов в планировании.
5. Виды педагогического контроля и их функции.
6. Методы контроля.
7. Требования к учету в адаптивной физической культуре.
8. Индивидуальная программа реабилитации инвалида.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** Интерактивное задание: подобрать по 5-7 игр, интегрирующих двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин:

- с элементами математических представлений,
- с речевой деятельностью,



- с информацией об окружающем мире,
- с представлениями о частях тела,
- ✓ о направлениях движения.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – защита интерактивного задания в виде доклада с электронной презентацией.**

### **РАЗДЕЛ 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Цель:** изучить проблемы практики организации адаптивного физического воспитания

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Характеристика системы специального образования в Российской Федерации. Формы организации АФВ в специальной (коррекционной) школе. АФВ в школе, техникуме и вузе. Организация АФВ в системе соцзащиты. Организация АФВ в системе здравоохранения. Направленность и требования к программам АФВ. Уровни развивающих и обучающих программ в АФВ. Индивидуализация программ в АФВ. Портрет специалиста по адаптивному физическому воспитанию.

Главная цель адаптивного физического воспитания. Задачи адаптивного физического воспитания.

Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положением, дозированная ходьба (терренкур).
2. Гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплолечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.).
3. Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция.
4. Методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.
5. Методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.).
6. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля).
7. Методы сказкотерапии в адаптивном физическом воспитании.

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

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
2. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;

3. Средства коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики;
4. Средства коррекции расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени;
5. Средства коррекции дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия;
6. Средства коррекции быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
7. Коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов.
8. Компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.
10. Обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

#### **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Цель:** формирование знаний о развитии физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и принципах и способах обучения двигательным действиям.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей).

Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптивно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом:
6. Этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;
7. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
8. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;
9. Этап совершенствования освоенного действия.
10. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.
11. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации).
2. Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений».
3. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин).
4. Концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко).
5. Понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко).
6. Концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
7. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (СП.Евсеев).
8. Средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела.
9. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
10. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия).
11. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;

12. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;

13. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;

14. Этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;

15. Этап совершенствования освоенного действия.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## **РАЗДЕЛ 5. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

**Цель:** формирование знаний о системе адаптивного спорта для различных категорий инвалидов.

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

Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации. Цели и задачи спортивного движения инвалидов. Организация и управление адаптированным спортом.

Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей.

Организация и структура параолимпийского движения. Параолимпийский комитет России. Устав Параолимпийского комитета. Спортивный клуб инвалидов. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения. Правила отбора и комплектования команд. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Параолимпийские игры. Программа для инвалидов с ПОДА. Программа «ИНОС» (параолимпийское движение умственно отсталых). Правила соревнований. Судейство. Сертификация судей. Возрастная классификация спортсменов. Спортивная классификация. Разряды и звания.

Цели, задачи и философия, принципы программы «S.O.». Подходы к тренерской работе. Сертификация тренеров. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.». Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа «S.O.» «Моторная активность». Подготовка и функции волонтеров. Семейные программы. Структура местной программы «S.O.». Уровень соревнований. Физическая подготовка спортсменов «S.O.».

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Система адаптивного спорта в РФ.  
2. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. 2. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.

3. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.

4. Двигательные режимы.

1. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения.

1. Сертификация тренеров.

2. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта.

3. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.».

1. Официальные спортивные правила «S.O.».
2. Организация тренировочного процесса.
3. Судейство. Сертификация судей.
4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
  1. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности.
  2. Нормативные основы адаптивного спорта.
  3. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
  4. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма практического задания: реферат**

Перечень тем рефератов к разделу 5:

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
11. Организация и структура параолимпийского движения.
12. Параолимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в параолимпийской программе.
19. Организация Параолимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Параолимпийских игр. Церемония закрытия. -
21. Программа «Иное».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в параолимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Подход к тренерской работе.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и параолимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## **Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры**

**Цель:** формирование знаний о адаптивной двигательной рекреации и телесноориентированных и экстремальных видах двигательной активности (ОК-7, ОПК-3, ОПК-6, ОПК-7, ОПК-11).

Перечень изучаемых элементов содержания. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.

Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации. Водные виды адаптивной двигательной рекреации. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации. “Спартианская” программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными. Другие виды двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.

Отличительные черты креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных и экстремальных видов двигательной активности

Психогимнастические занятия и их фазы: мимические и пантомимические этюды; этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций; этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определённого ребёнка; психомышечная тренировка. Структура занятий: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение. Формы танцевальных упражнений: структурированный танец, спонтанные выразительные движения, занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом. Упражнения, используемые для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья. Тренажеры, обеспечивающие вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося. Экстремальные виды спорта, используемые для работы с инвалидами. Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте. Ответственность администрации и руководителей учебных заведений и спортивных организаций, тренеров-преподавателей и инструкторов, самих занимающихся в процессе занятий экстремальными видами спорта.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте главную цель адаптивной двигательной рекреации.
2. Раскройте формы организации занятий по адаптивной физической рекреации.
3. Раскройте главную цель креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
4. Раскройте задачи, которые ставятся перед занимающимися в процессе занятий экстремальными видами адаптивной физической культуры

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

**Форма практического задания:** конспект

Перечень тем для конспектов к разделу 6

1. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации.
2. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации.
3. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.
4. Адаптивный туризм как средство и метод двигательной рекреации и оздоровления инвалидов и пожилых людей.
5. Ориентирование по тропам в системе адаптивной двигательной рекреации.
6. Водные виды адаптивной двигательной рекреации.
7. Игровые виды адаптивной двигательной рекреации.
8. Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации.
9. «Спартианская» программа работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в адаптивной двигательной рекреации.
10. Виды адаптивной двигательной рекреации, основанные на взаимодействии человека с животными.
11. Характеристика различных видов двигательной активности в адаптивной рекреационной деятельности.
12. Отличительные черты креативных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных видов адаптивной физической культуры.
13. Отличительные черты экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач экстремальных видов адаптивной физической культуры.
14. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных видов двигательной активности.
15. Конкретизация ведущих функций и принципов экстремальных видов двигательной активности.
16. Психогимнастические занятия и их фазы; психомышечная тренировка.
17. Формы танцевальных упражнений: структурированный танец, спонтанные выразительные движения, занятия с использованием свободного движения с заданным ритмом.
18. Упражнения, используемые для создания экстремальных ситуаций в занятиях с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
19. Тренажеры, обеспечивающие вертикальные, горизонтальные ускорения и вращательные движения тела занимающегося.
20. Экстремальные виды спорта, используемые для работы с инвалидами.
21. Классификация факторов, приводящих к несчастным случаям в спорте. Ответственность администрации и руководителей учебных заведений и спортивных организаций, тренеров-преподавателей и инструкторов, самих занимающихся в процессе занятий экстремальными видами спорта.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:

Форма рубежного контроля – контрольная работа.

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

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет 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-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; -	Этап формирования умений



		<p>подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; -</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: -	Этап формирования

		<p>владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	<p>навыков и получения опыта</p>
--	--	---	----------------------------------

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<p><b>ОПК-3;</b> <b>ОПК-7;</b></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,</p>

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

###### Теоретический блок вопросов

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.
3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.
4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.
5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».
6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».
7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».
8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.
9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.
10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.
11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.
12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.
13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).
14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.
15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,
16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.
17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.
19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.
20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.

21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.
22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.
23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.
25. Организация адаптивного физического воспитания в России.
26. Организация адаптивного спорта в России.
27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.
28. Международный опыт организации адаптивной двигательной рекреации.
29. Организация физической реабилитации в России.
30. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.
31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).
32. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.
33. Повышение уровня качества жизни инвалидов.
34. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
35. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
36. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
37. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
38. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
39. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека — как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
40. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
41. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
42. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
43. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
44. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
45. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
46. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
47. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
48. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

### Контрольная работа

#### Темы (примерные) контрольной работы

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.

6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.

## Реферат

### Темы (примерные) реферата

1. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
2. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
3. История Параолимпийских игр.
4. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
5. Философия Специального Олимпийского движения.
6. История Специального Олимпийского движения.
7. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
8. Специальная Олимпиада и Специальное искусство — два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
9. Спортивное движение глухих.
10. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр). Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
11. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
12. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
13. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
14. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.

15. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.

16. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.

17. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.

18. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

19. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.

20. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.

21. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.

22. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.

23. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

24. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191



с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472970>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных	Полнотекстовая база данных источников по	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a>

"EastView"	общественным и гуманитарным наукам.	100% доступ
------------	-------------------------------------	-------------

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

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

	монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

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

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

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

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины *«Теория и организация адаптивной физической культуры»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	Протокол заседания кафедры  № 9  от «08» мая 2019 года	01.09.2021
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 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 №_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 ДИСЦИПЛИНЫ

### *БИОХИМИЯ ЧЕЛОВЕКА*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2021

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

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

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

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

Н.В. Карпова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент

А.С. Махов

Рабочая программа 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 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 ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	17
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	21
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	21
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	21
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	40
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	40
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	40
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	51
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	53
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	57
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	57
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	57
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	58
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	58
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	60
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	61
5.6 Образовательные технологии .....	62
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	63

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

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

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

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

Изучение дисциплины «Биохимия человека» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Анатомия человека.

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

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура»).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенции	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и	Знать: систематизацию закономерности

		<p>контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и</p>	<p>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; -</p>
--	--	---	--	--

			<p>образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
			<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и</p>	<p>Уметь: - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и</p>

		<p>движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности</p>	<p>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;</p>
--	--	--	--

		<p>занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, 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</p>	
--	--	--	--

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

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



			<p>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</p>	<p>физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий;</p>
--	--	--	--	---

			<p>физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических</p>	
--	--	--	---	--

			<p>возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
			<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся,</p>	<p>Уметь: :</p>

			<p>тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной</p>	
--	--	--	---	--

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

			<p>деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических</p>	<p>Владеть: опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических</p>

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

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	12	12			
Практические занятия	18	18			
Лабораторные занятия	0	0			
Иная контактная работа	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	18	18			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	8	2	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	12	4	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	75	28	47		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>							
<b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>							
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	6	0	6	2	2	0	2
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	4	0	4	0	2	0	2
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	6	0	6	0	2	0	4
<b>Раздел 1.2. Биохимия спорта</b>							
Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	12	4	8	2	2	0	4
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	12	4	8	2	2	0	4
<b>Раздел 1.3. Биохимия занятий ФКиС</b>							
Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	12	6	6	2	2	0	2
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	12	2	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	36						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов
--------------	--

	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>							
<b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>							
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	4	2	2	0	0	0	2
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	12	10	2	0	2	0	0
<b>Раздел 1.2. Биохимия спорта</b>							
Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	16	12	4	0	2	0	2
<b>Раздел 1.3. Биохимия занятий ФКиС</b>							
Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	17	13	4	0	2	0	2
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	14	10	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>75</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						

**РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Биохимия человека»**

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

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>							
Раздел 1.1	2	0	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	0	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.3.	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>8</b>		<b>6</b>	

*Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>							
Раздел 1.1	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.3.	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75</b>	<b>34</b>		<b>35</b>		<b>6</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Биохимия человека»

#### МОДУЛЬ 1. «Общая биохимия»

##### Раздел 1.1.

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

*Цель:* учить идентифицировать вещества, входящие в состав организма, и их

функциональные группы, с помощью описания формул понимать строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов, научить на основе лекционного курса применять на практике принципы методов определения ферментативной активности.

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной

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

## **Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.**

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

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

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

Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. Депонирование воды. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.

Выделение воды из организма. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. Жажда. Осмотическая природа истинной жажды. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. Ионная регуляция ферментативной активности. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

**Вопросы для самоподготовки:**

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

- давления и активной реакции жидкостных сред организма.
32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
  33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
  34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
  35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

### **Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.**

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

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

#### ***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.

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

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

#### **Примерные темы рефератов:**

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

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

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

- относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
100. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
  101. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
  102. Свойства ферментов как биокатализаторов: 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.

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

кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

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

Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

**Вопросы для самоподготовки:**

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

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

## **Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.



2. Гетерохронность восстановления.
3. Анаболическая фаза обмена веществ.
4. Подготовить презентацию по теме.
5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
6. Кислородный долг.
7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
8. Подготовить презентацию по теме.
9. Явление суперкомпенсации.
10. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
11. Подготовить презентацию по теме.

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.

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

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

*Вопросы для самоподготовки:*

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

8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

### **Темы докладов к разделу 1.2.:**

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

- организмах.
9. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
  10. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
  11. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
  12. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
  13. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
  14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

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

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2**

**Примерные темы рефератов:**

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.
21. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и

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

50. Явление суперкомпенсации.
51. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
52. Биохимические особенности растущего организма.
53. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
54. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
55. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
56. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
57. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
58. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
59. Понятие о сбалансированном питании.
60. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
61. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
62. Биохимические основы эргогенической диететики.
63. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.

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

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

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

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений	Этап формирования знаний

	<p>занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения</p>	
--	--	---	--

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



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

		<p>антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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

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

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

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



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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-13	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	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

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

	<p>формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>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 дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикрорезультатах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, их взаимосвязь.
3. Метаболизм: анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
4. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
5. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Специфичность ферментов.

6. Механизм действия ферментов. Кинетика ферментативного катализа: зависимость от концентрации ферментов и субстрата, температуры, pH среды.
7. Ингибиторы и активаторы ферментов, регуляция скорости ферментативных реакций. Классификация и индексация ферментов.
8. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе.
9. Важнейшие представители водорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
10. Важнейшие представители жирорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
11. Основные причины гиповитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
12. Общие принципы и механизмы регуляции обмена веществ в организме.
13. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
14. Гормоны гипоталамуса и гипофиза (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
15. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез, поджелудочной железы (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
16. Гормоны надпочечников. Половые гормоны (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
17. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
18. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
19. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
20. Тканевое дыхание (окислительное фосфорилирование) и его энергетический эффект. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.
21. Анаэробное и микросомальное окисление. Свободнорадикальное окисление.
22. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Их биологическая роль. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
23. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Регуляция обмена углеводов.
24. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
25. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза. Итоговое уравнение гликолитического распада гликогена и глюкозы.
26. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.
28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в

- процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
  30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкоферментаА и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
  31. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.
  32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).
  33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
  34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
  35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
  36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
  37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
  38. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
  39. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма.
  40. Биологическая роль воды. Обмен воды (поступление и выделение воды).
  41. Регуляция водного обмена. Факторы, влияющие на обмен воды. Эндогенная вода. Депонирование и выведение воды из организма.
  42. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями.
  43. Биологическая роль отдельных минеральных элементов.
  44. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие. Потребность организма в различных минеральных соединениях.
  45. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
  46. Строение мышечного волокна. Органоиды мышечной клетки. Химический состав саркоплазмы.
  47. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
  48. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
  49. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
  50. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
  51. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности,

емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

52. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

53. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

54. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

55. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

56. Соотношение различных путей ресинтеза АТФ при работе разного характера. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности работы: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.

57. Основные механизмы нервно-гормональной регуляции мышечной деятельности.

58. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.

59. Биохимические сдвиги в скелетных мышцах при физической работе.

60. Биохимические сдвиги в головном мозге, миокарде, печени при мышечной работе.

61. Биохимические сдвиги в крови при мышечной работе.

62. Биохимические сдвиги в моче при мышечной работе.

63. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль «центральных» и «периферических» биохимических факторов в возникновении утомления.

64. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

65. Срочное и текущее восстановление. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения алактатного и лактатного кислородного «долга».

66. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация, причины ее возникновения.

67. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

68. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

69. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.

70. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.

71. Биохимические основы выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости.

72. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

73. Особенности протекания обменных процессов и их регуляции в растущем организме.

74. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками при развитии силы, быстроты и выносливости.

75. Особенности обменных процессов и их регуляции в стареющем организме.

76. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

77. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом в зависимости от возраста, пола и особенностей выполняемой нагрузки.

78. Пищевой рацион спортсмена и его энергетическая ценность. Особенности питания

спортсменов.

79. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

80. Биохимические основы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.

81. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (сверхотягощения, специфичности, последовательности).

82. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (регулярности, цикличности, повторности).

83. Задачи и методы биохимического контроля в спорте. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.

84. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

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

Промежуточная аттестация по 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 литературы для освоения учебной дисциплины**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470095>

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

### 5.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

Для успешного освоения 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 занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма

отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

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

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

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

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

- 1.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**

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ

	рефераты и полные тексты научных публикаций	
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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

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

## 5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины «*Биохимия человека*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 942 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры  № 9  от «08» мая 2019 года	____.____.____
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 9 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 № 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 ДИСЦИПЛИНЫ

*Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	31
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	31
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	34
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	59
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	59
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	60
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	76
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 .....	77
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	80
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	80
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	80
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	81
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	82
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	83
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	84
5.6 Образовательные технологии .....	85
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	86



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель 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 дисциплины:

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

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

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

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

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

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с ос-

новой профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике лег-	Знать: - историю и современное состояние гимнастики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой; - терминологию гимнастики; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

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

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

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>	<p>ских упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике; подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и</p>
--	--	--	---	---

			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>	<p>качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
--	--	--	---	---

			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебно-</p>



			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>го времени образовательной организации.</p>
<p>Планирование</p>	<p><b>ОПК-13</b></p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; -</p>

		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; - правила и организация соревнований в гимнастике; - способы оценки результатов обучения в гимнастике; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин</p>
--	--	---------------------	--	---

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

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

			<p>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; -</p>	<p>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; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы,</p>
--	--	--	--	---

			<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анато-</p>	<p>Владеть: опытом использования анатоми-</p>

			<p>мической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>ческой 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, - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой</p>

			<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>	<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>
--	--	--	--	--



			<p>различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - спе-</p>	<p>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, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; - особенности занятий гимнастикой, с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
--	--	--	--	---

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

			<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>тивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>:</p>
--	--	--	---	---

			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</li> </ul>	<p>Владеть: опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</li> </ul>
--	--	--	---	--

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2 семестрах (очная форма обучения), 2,3 и 4 семестрах (заочная форма обучения), составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *дифференцированный зачет* и *экзамен*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	108	36	72		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	44	12	32		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	48	16	32		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	27	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3	4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	48	8	24	16	
Учебные занятия лекционного типа	8	2	4	2	
Практические занятия	16	2	8	6	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	

Иная контактная работа	24	4	12	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>155</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	<b>47</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Модуль ТМ гимнастики (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	16	6	10	2	4	0	4
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	16	8	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения	15	7	8	2	2	0	4
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	16	6	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной</b>	<b>9</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
аттестации (час)							
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	14	4	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	13	5	8	0	4	0	4
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	14	4	10	2	4	0	4
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	13	5	8	0	4	0	4
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>кой (часть 1)</b>							
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	14	4	10	2	4	0	4
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	13	5	8	0	4	0	4
<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	14	4	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	13	5	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
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 контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	18	14	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	-						
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Форма промежуточной аттестации	-						
<b>Модуль 2 (Семестр 3)</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения	17	13	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	17	13	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	17	13	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	17	13	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление на-	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
грузкой							
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	15	11	4	0	2	0	2
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	16	12	4	0	2	0	2
<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с	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
разными возрастными и целевыми группами							
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	16	12	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>						
Общий объем, часов	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Форма промежуточной аттестации	<b>Экзамен</b>						
Общий объем часов по учебной дисциплине	<b>216</b>	<b>155</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							

<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)</b>	13	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>12</b>		<b>11</b>		<b>4</b>	
<b>Семестр 2</b>							
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>36</b>	<b>8</b>		<b>20</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>63</b>	<b>20</b>		<b>31</b>		<b>12</b>	

*Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 2</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>28</b>	<b>12</b>		<b>14</b>		<b>2</b>	
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	27	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	27	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>35</b>		<b>39</b>		<b>6</b>	
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)</b>	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>47</b>	<b>20</b>		<b>23</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>155</b>	<b>67</b>		<b>76</b>		<b>12</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### 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: средство 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 По графическому изображению сделать терминологическое описание общеразвивающих упражнений без предмета

Графическое изображение	Содержание

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

Содержание	Графическое изображение

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

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

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

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

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

#### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

## **Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)**

**Цель:** *формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (строевых и общеразвивающих)*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

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

#### **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.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

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

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания


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

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

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

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

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

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

### **Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)**

**Цель:** формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений (акробатические и прикладные упражнения)

## *Перечень изучаемых элементов содержания.*

### Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевероты: переверот 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. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

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

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

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

Смешанные висы и упоры. Висы: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища,

поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри, отпускание руки.

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

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

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

Характеристика упражнений в равновесии.

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

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

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

#### **Вопросы для самоподготовки:**

- а. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. 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).
3. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).
5. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.
6. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
7. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
8. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.
9. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.



10. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусках. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
11. Характеристика упражнений в равновесии.
12. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.
13. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения акробатическому упражнению (задание1) и конспект обучения прикладным упражнениям или упражнениям на снарядах (задание 2) (см. форму конспекта). В комплексе не менее 8 упражнений и не более 12.

#### Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

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

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

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

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

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста.

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

затем основное упражнение в стандартных условиях

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению приземлению для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам в длину и высоту для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам: спрыгивания (в глубину) для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам со скакалкой (короткой) для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам через длинную скакалку для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на скамейке для детей младшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на гимнастической стенке, для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 3 приема для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 2 приема для детей среднего школьного возраста.
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перелезанию и преодолению препятствий: скамейки, горка матов, конь, и т.п. для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: наскоки в упор стоя на коленях для детей среднего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: в упор присев и соскоки махом рук для детей среднего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжки через снаряд согнув ноги для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: ноги врозь через козла для детей среднего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: углом для детей старшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжок боком для детей старшего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (низкая): подъемы переворотом махом одной из виса стоя; соскоки: из упора махом назад; повороты: из упора сзади в упор для детей среднего школьного возраста.
19. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (средняя): подъемы: переворотом толчком двумя из виса стоя, из виса; соскоки: махом вперед, махом назад; повороты: из упора сзади в упор, перемахи для детей среднего школьного возраста.
20. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (высокая): подъемы: переворотом силой из виса; соскоки: махом вперед, махом назад, то же с поворотом на 90°; детей старшего школьного возраста.
21. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на 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 брусках разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж двумя, перемахи одной и двумя в вис лежа, из упора на н/ж перемахи в упор сзади и обратно, то же с перехватом за в/ж.; подъемы: переворотом на н/ж махом одной; соскоки: из седа на бедре, махом назад и махом вперед для детей старшего школьного возраста.
24. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: отталкиванию руками для детей среднего школьного возраста).
25. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным наскоку на мостик и отталкиванию ногами для детей младшего школьного возраста.
26. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, равновесия, соскоки для детей среднего школьного возраста.  
**Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, седы, повороты, наскоки, прыжки, соскоки для детей старшего школьного возраста.

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

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

### **Раздел 4. Методические особенности аэробики**

*Цель:* ознакомление с теоретическими основами аэробики, формирование знаний и умений в проведении 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.

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. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?

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

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

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

##### **Перечень кейс-заданий по разделу 4 Методические особенности аэробики**

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 4:**

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

#### **Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)**

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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.

### **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. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

Форма практического задания: кейс-задание

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

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

**Примерный конспект урока гимнастики для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 202\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_



Учитель ФК \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_  
 Количество человек \_\_\_\_\_  
 Место проведения \_\_\_\_\_  
 Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_  
 Задачи занятия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

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

*Подготовительная часть урока*

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

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

**Вариант 2: 1 класс Урок 6**

*Подготовительная часть урока*

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

**Вариант 3. 1 класс Урок 7**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 4. 1 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 5. 1 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 6. 1 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

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

Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.
2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекаты.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 7. 2 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

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

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

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

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок вперед.
3. Прыжки. Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.



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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 8. 2 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

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

*II. Основная часть урока*

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

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

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

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 9. 2 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

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

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

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

*II. Основная часть урока*

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 10. 2 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

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

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

*II. Основная часть урока*

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 11. 2 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках согнув ноги - перекатом в упор присев - кувырок в сторону).

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока (Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыты глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия).

3. Висы и упоры. Тема 6/3 — подтягивание из вися (мальчики); из вися лежа (девочки).

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 12. 3 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

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

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 13. 3 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 3/2 — противходом.

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

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 14. 3 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

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

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 15. 3 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

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

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

*II. Основная часть урока*

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 16. 4 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

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

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

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 – перекаат в упор присев – о.с.).

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

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

Девочки:

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

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

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

### *Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 20. 5 класс Урок 6**

*Подготовительная часть урока*

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

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 21. 5 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

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

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 22. 5 класс Урок 12**

*Подготовительная часть урока*

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

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 23. 4 класс Урок 12**

*Подготовительная часть урока*

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

*II. Основная часть урока*

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

*Заключительная часть урока*

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

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

### **Вариант 24. 6 класс Урок 1**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

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

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

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

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

2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.

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

Девочки:

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

2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из вися стоя прыжком упор на н/ж.

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

*Заключительная часть урока*

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

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

**Вариант 25. 6 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

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

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

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (отдельно для мальчиков и девочек). (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).

2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой.

3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Девочки:

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

2. Брусья р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.

3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

*Заключительная часть урока*

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

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

**Вариант 26. 6 класс Урок 6**

*Подготовительная часть урока*

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

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

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

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

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

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

Девочки:

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

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

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

*Заключительная часть урока*

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

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

**Вариант 27. 6 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

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

## *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Прыжки.

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

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

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

Девочки:

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

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

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

## *Заключительная часть урока*

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

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

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов.

## **Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)**

*Цель:* формирование знаний о содержании и организации занятий, выступлений и соревнований по гимнастике.

### *Перечень изучаемых элементов содержания.*

Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.

Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

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

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



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

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. 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.).
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.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

Форма практического задания: кейс-задание

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

1. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с дошкольниками.
2. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со школьниками.
3. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со студентами.
4. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с пожилыми людьми.
5. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.

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

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы – участие в соревнованиях в группе). Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

*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 факультетом.*

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

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет в 1 семестре и экзамен во 2 семестре (для очной формы обучения) и в 3 и 4 семестрах (для заочной формы обучения)**, 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
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведе-	Этап формирования знаний

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

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

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

		<p>для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p>	
--	--	--	--

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

		ных 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-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена 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; - фи-	Этап формирования знаний

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



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

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

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

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

		<p>отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>	
--	--	---	--

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

		<p>гических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		ОПК-14.3. Имеет опыт: - изме-	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>рения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
--	--	--	--



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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	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>

ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	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-13; ОПК-14	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 дисциплине**

**Семестр 1 (очная форма), семестр 3 (заочная форма)**

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.

#### **Семестр 2 (очная форма) и семестр 4 (заочная форма)**

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, кувырмам 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.  
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.
35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.
36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.
37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.
38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.
39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, холоренс-аэробика, йорг-аэробика.
40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.
41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.
43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.
44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.
45. Методика проведения занятий аэробикой.
46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.
47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение

- мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).
48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
  49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
  50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
  51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).
  52. 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 дифференцированного зачета и 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471620>
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, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472490>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474233>
2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>. – Библиогр.: с. 90. – Текст : электронный.
3. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

		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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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 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
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

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

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

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

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

## **5.6 Образовательные технологии**

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

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

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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

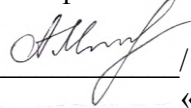
№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания Ученого совета факультета  № 09  от «29» апреля 2020 года	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №__11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от «____» сентября 20__ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  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 ДИСЦИПЛИНЫ

*Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	32
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	32
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	35
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	49
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	49
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	49
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	65
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 .....	66
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	68
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	69
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	69
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	70
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	71
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	72
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	73
5.6 Образовательные технологии .....	74
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	75

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель 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 дисциплины:

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

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение легкой атлетики, 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 лег-	Знать: - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - 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; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы



			<p>кой 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-</p>	<p>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>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
--	--	--	---	--

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их уstra-</p>	<p>выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к</p>
--	--	--	---	---

			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p>	<p>участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
--	--	--	---	--

			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств 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 учебно-</p>

			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>го времени образовательной организации. :</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-дви-</p>

		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>гательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методиче-</p>
--	--	---------------------	--	--



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

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

			<p>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; -</p>	<p>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 легкой атлетике; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы,</p>
--	--	--	--	---

			<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетике; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике, - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анато-</p>	<p>Владеть: опытом использования анатоми-</p>

			<p>мической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>ческой 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 легкой атлетике - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств, легкой атлетки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой	Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом,

			<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>	<p>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.); - 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 здо-</p>
--	--	--	--	--

			<p>различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - спе-</p>	<p>ровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетикой с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p>
--	--	--	--	--

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



			<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>ным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	--	---	---

			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся</li> </ul>	<p>Владеть: опытом измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся</li> </ul>
--	--	--	--	--

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	ся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 2 и 3 семестрах очной формы и на 2 курсе заочной формы, составляет 7 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачет и экзамен*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	126	54	72		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	54	22	32		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	56	24	32		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	81	45	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>108</b>	<b>144</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3	4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	56	8	24	24	
Учебные занятия лекционного типа	6	2	2	2	
Практические занятия	22	2	10	10	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	

Иная контактная работа	28	4	12	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>183</b>	<b>32</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Модуль ТиМ легкой атлетики (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы легкой атлетики</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	16	8	8	2	2	0	4
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	17	7	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	17	7	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	16	8	8	0	4	0	4
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим ви-</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
дам в легкой атлетике							
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	16	6	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	9	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
<b>Модуль. Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1 Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	13	5	8	0	4	0	4
Тема 4.2. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений	14	4	10	2	4	0	4
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики.	14	4	10	2	4	0	4
Тема 5.2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	13	5	8	0	4	0	4
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	14	4	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	13	5	8	0	4	0	4
<b>Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 7.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам	14	4	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
адаптивной легкой атлетики.							
Тема 7.2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам адаптивной легкой атлетики	13	5	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>252</b>	<b>90</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>56</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль ТИМ легкой атлетики (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-	18	16	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
педагогическая дисциплина							
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	16	2	0	2	0	0
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
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	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	17	11	6	0	2	0	2
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	15	2	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
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1 Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики	17	13	4	0	2	0	2
Тема 4.2. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений	18	14	4	2	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Модуль. Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
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 за-	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
занятий по ациклическим видам легкой атлетики							
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 6.1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	16	10	6	2	2	0	2
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	17	15	2	0	0	0	2
<b>Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 7.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам адаптивной легкой атлетики.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 7.2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам адаптивной легкой	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
атлетики							
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>						
Общий объем, часов	<b>108</b>	<b>75</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
Форма промежуточной аттестации	<b>Экзамен</b>						
Общий объем часов по учебной дисциплине	<b>252</b>	<b>183</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>28</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ легкой атлетики, семестр 2</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>45</b>	<b>15</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Формы и методика занятий в легкой атлетике, семестр 3</b>							
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике</b>	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>16</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>90</b>	<b>36</b>		<b>42</b>		<b>14</b>	

*Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практич. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ легкой атлетики, семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	32	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Эссе	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>32</b>	<b>14</b>		<b>16</b>		<b>2</b>	
<b>семестр 4</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>38</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>семестр 5</b>							
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа

кой атлетике							
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике</b>	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>75</b>	<b>33</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>183</b>	<b>85</b>		<b>88</b>		<b>14</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### МОДУЛЬ «ТиМ легкой атлетики»

##### Раздел 1. Теория легкой атлетики

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

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

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

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

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

Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских

дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

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

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

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

Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.

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

#### **Вопросы для самоподготовки:**

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

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

. Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

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

**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 обучения 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 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 разделу 2:

1. Составить конспект обучения спортивной ходьбе.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по выражу.
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**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

#### **Перечень кейс-заданий 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 разделу 3:

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию 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 4. 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.* Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики. Методика развития скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.

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 4**

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 4 «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 4:**

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

**Раздел 5. 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 5**

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 разделу 5 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

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

## **Перечень кейс-заданий по разделу 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.
16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

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

## **Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест



соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

Форма практического задания: кейс-задание

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

При составлении опираться на:

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

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:**

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

## **Раздел 7. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Структура тренировочного занятия по адаптивной 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 по адаптивной легкой атлетике, его отличие от учебного урока. Индивидуальные 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 по адаптивной легкой атлетике. 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 по адаптивной легкой атлетике.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия по адаптивной легкой атлетике, его отличие от тренировки для здоровых людей.
4. Соответствие места занятий по адаптивной легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по адаптивной 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 5**

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 разделу 7 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике»**

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

**Перечень кейс-заданий по разделу 7. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в адаптивной легкой атлетике»**

1. Тренировка в беге на короткие дистанции лиц с ОВЗ.
2. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции лиц с ОВЗ.
3. Тренировка в прыжке и длину с разбега лиц с ОВЗ.
4. Тренировка в прыжке в высоту с разбега лиц с ОВЗ.
5. Тренировка в толкании ядра лиц с ОВЗ.
6. Тренировка в многоборьях лиц с ОВЗ.
7. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
8. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7:**

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 факультетом.*

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

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является зачет во 2 семестре и экзамен в 3 семестре (очная форма), 3,4 и 5 семестр (заочная форма) 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
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - ме-	Этап формирования знаний

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

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

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

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



		<p>занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного 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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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

		<p>применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучаю-</p>	
--	--	--	--

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

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

		<p>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, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении заня-</p>	
--	--	---	--



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

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

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

		работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	
--	--	---	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14</b>	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	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-13; ОПК-14	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	

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

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

**Модуль. 1**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.

6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
  7. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.
  8. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.
  9. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.
  10. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
  11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
  12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
  13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
  14. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения.
  15. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
  16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.
  17. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (при способах «согнут 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.
- Модуль 2
21. Особенности методики урока легкой атлетики в школе. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
  22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.
  23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
  24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.
  25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.

26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.
27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.
28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.
29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.
30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.
31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.
32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.
33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.
34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.
35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.
36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.
37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.
38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.
39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.
40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.
41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.
42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.
43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.
44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.
45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.
46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.
47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.
48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.
49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.
50. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ограниченными возможностями здоровья и особенности обучения в легкой атлетике.
51. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением слухового анализатора.
52. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением зрительного анализатора.
53. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.
54. Обучение легкой атлетике лиц с нарушением интеллекта.
55. Основы построения спортивной тренировки в адаптивной легкой атлетике.
56. Спортивная классификация в адаптивной легкой атлетике.
57. Организация, проведение и судейство соревнований в адаптивной легкой атлетике.

#### **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 об-

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

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

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472910>
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472942>

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



1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>
3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454058>

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

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

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

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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «15» мая 2020 года</p>	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета №__11 от «27» мая 2021 года</p>	01.09.2021
3.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «_____» сентября 20____ года</p>	____.____.____
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</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 ДИСЦИПЛИНЫ

### *Основы лыжной подготовки*

#### Направление подготовки

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

#### Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

#### Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «*Основы лыжной подготовки*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, 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 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)
- 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
- 01.004 Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования
- 05.002 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
- 05.006 Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних
- 05.008 Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата с установленными индикаторами достижения компетенций.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	27
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	29
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	31
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	45
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по 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 .....	61
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 .....	63
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	64
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	65
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	65
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	65
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	66
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	67
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	68
5.6 Образовательные технологии .....	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	70

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель 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 дисциплины:

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

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

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

			<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
--	--	--	---	---

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>	<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>
--	--	--	--	--

			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>	<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>
--	--	--	---	---



			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - 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 атле-</p>

			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-дви-</p>

		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>гательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>
--	--	---------------------	--	---

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

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

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

			<p>ся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			ОПК-13.3. Имеет опыт:	Владеть: опытом ис-

			<p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>пользования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной	Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой



			<p>физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и</p>	<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>
--	--	--	---	--

			<p>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, правилами обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных меди-</p>	<p>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, правилами обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных меди-</p>
--	--	--	--	--

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

			<p>тивопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения</p>	<p>тиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения</p>
--	--	--	---	--

			<p>ния или снижения опасности.</p>	<p>опасности.</p>
			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и</li> </ul>	<p>:</p> <p>Владеть: опытом измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных ме-</li> </ul>

			оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	роприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	---	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4 семестре, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	16	32			
Лабораторные занятия	0	0			
Иная контактная работа	22	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	63			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	12	2	10		
Лабораторные занятия	0	0	0		

Иная контактная работа	16	4	12		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>80</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль ТИМ лыжного спорта (Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	12	8	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	12	8	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	10	2	8	0	4	0	4
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	12	8	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	12	0	12	2	6	0	4
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	12	8	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
<b>Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	16	8	8	0	4	0	4
Тема 3.2. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке зимой в бесснежное время	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
4.1. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	16	8	8	0	4	0	4
4.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах	17	7	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Общий объем, часов	108	62	46	8	32	0	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	62	46	8	32	0	32

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	12	10	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	12	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	12	8	4	2	0	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Методика на-	12	8	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
чального обучения передвижению на лыжах							
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	11	9	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	17	11	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке зимой в бесснежное время	17	13	4	0	2	0	2
<b>Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
4.1. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревно-	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
ваний на лыжах							
4.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий на лыжах	18	16	2	0	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	2	10	0	12
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	6	10	0	16

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ лыжного спорта, семестр 4</b>							

<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	2	Тест
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>63</b>	<b>23</b>		<b>34</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>63</b>	<b>23</b>		<b>34</b>		<b>8</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного контроля текущего контроля
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Эссе	2	Тест

<b>Общий объем по семестру, часов</b>	28	12		14		2	
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте</b>	29	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>26</b>		<b>38</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>108</b>	<b>48</b>		<b>52</b>		<b>8</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Основы лыжной подготовки»

#### 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 «*Основы лыжной подготовки*»

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)

16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

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

Форма рубежного контроля – Тест.

## **Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте**

*Цель:* формирование знаний о методике обучения в лыжном спорте.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.

Обучение подъемам «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.
2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.

4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.
5. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
6. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
7. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
8. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.
9. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
10. Методика обучения спускам.
11. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
12. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
13. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

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

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

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания



## Перечень кейс-заданий по дисциплине «Основы лыжной подготовки» раздел 2:

### 1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

### 2. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

### 3. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

### 4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

### 5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

### 6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

### 7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

## 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

## 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

## 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.
2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

## 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

## 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

## 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

## 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.
2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

## 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.
2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

## 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.
2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.
2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками
2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

### **Раздел 3. Организация занятий по лыжной подготовке**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и проведению занятий по лыжной подготовке.

*Перечень изучаемых элементов содержания. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.*

#### **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.

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

*Перечень кейс-заданий по дисциплине «Основы лыжной подготовки»:*

1. Написать сценарий лыжного праздника для дошкольников.
2. Написать сценарий лыжного праздника для младших школьников.
3. Написать сценарий лыжного праздника для школьников «Масленица».
4. Написать сценарий лыжных соревнований по сдаче норм ГТО для школьников.
5. Написать сценарий лыжных соревнований по сдаче норм ГТО для населения.
6. Написать сценарий лыжного праздника для населения.
7. Написать сценарий лыжных соревнований «Лыжня России».
8. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для студентки, ранее не занимавшейся лыжами на 12 недель.
9. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для подростка, ранее не занимавшегося лыжами на 12 недель.
10. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для мужчины 40 лет, ранее занимавшегося бегом, но не занимавшегося лыжами на 12 недель.
11. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для женщины 40 лет ранее занимавшейся лыжами (20 лет назад), имеющей лишний вес на 12 недель.
12. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для пожилого мужчины 65 лет ранее не занимавшегося лыжами, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы на 12 недель.
13. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для семьи муж и жена 35 лет на 12 недель.
14. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для семьи с ребенком 5-7 лет на 12 недель.
15. Составить программу самостоятельных занятий по лыжам для женщины 70 лет ранее занимавшейся лыжами на 12 недель.

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

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.

#### **Раздел 4. Организация соревнований и мероприятий в лыжном спорте**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и проведению соревнований по лыжам и мероприятий по лыжной подготовке

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.

1. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
2. Общие требования к судейству соревнований.
3. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Перечень кейс-заданий по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*»:

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол  
Условия стартовало 10 участниц  
21. П-ва - 12.00.30  
22. А-ко 12.01.00  
23. Б-ва 12.01.30  
24. К-на 12.02.00  
25. Л-ко 12.02.30  
26. С-на 12.03.00  
27. Т-ч 12.03.30  
28. У-на 12.04.00  
29. Ф-к 12.04.30  
30. Я-ко 12.05.00  
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».

2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

EndText

Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

- 22. А-ко 12.01.00
- 23. Б-ва 12.01.30
- 24. К-на 12.02.00
- 25. Л-ко 12.02.30
- 26. С-на 12.03.00
- 27. Т-ч 12.03.30
- 28. У-на 12.04.00
- 29. Ф-к 12.04.30
- 30. Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».
2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11. П-ва - 12.01
- 12. А-ко 12.02
- 13. Б-ва 12.03
- 14. К-на 12.04
- 15. Л-ко 12.05
- 16. С-на 12.06
- 17. Т-ч 12.07
- 18. У-на 12.08
- 19. Ф-к 12.09
- 20. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».
2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------



2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол  
Условия стартовало 10 участниц  
21.П-ва - 12.00.30  
22.А-ко 12.01.00  
23.Б-ва 12.01.30  
24.К-на 12.02.00  
25.Л-ко 12.02.30  
26.С-на 12.03.00  
27.Т-ч 12.03.30  
28.У-на 12.04.00  
29.Ф-к 12.04.30  
30.Я-ко 12.05.00  
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18  
EndText

#### Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол  
Условия стартовало 10 участниц  
11.П-ва - 12.01  
12.А-ко 12.02  
13.Б-ва 12.03  
14.К-на 12.04  
15.Л-ко 12.05  
16.С-на 12.06  
17.Т-ч 12.07  
18.У-на 12.08  
19.Ф-к 12.09  
20.Я-ко 12.10  
Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.  
Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»  
№ Наименование Цена Количество Сумма
2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол  
Условия стартовало 10 участниц  
1. П-ва -12.01  
2. А-ко 12.02  
3. Б-ва 12.03  
4. К-на 12.04  
5. Л-ко 12.05  
6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07  
 8. У-на 12.08  
 9. Ф-к 12.09  
 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

Форма рубежного контроля – Разработать и провести соревнование или мероприятие по лыжной подготовке 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 факультетом.*

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

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является дифференцированный зачет в 4 семестре, который проводится в устной форме.

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным	Этап формирования знаний

		<p>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; - мето-</p>	
--	--	---	--

		<p>дики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

		<p>симости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной под-</p>	
--	--	---	--

		<p>готовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владе-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		<p>ния техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста,</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок раз-</p>	Этап формирования знаний

	<p>нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирова-</p>	
--	---	---	--

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

		<p>ристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразова-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

		<p>поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК -14	Способен обеспечивать	ОПК-14.1. Знает: - предметы,	Этап формирования знаний

	<p>соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболе-</p>	
--	---	---	--

		<p>ваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипи-</p>	
--	--	--	--



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

		<p>пасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состоя-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14</b>	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно

			<p>применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, 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 дисциплине «Основы лыжной подготовки»**

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 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 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, 2021. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472094>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>
2. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Москва : Спорт, 2016. — 217 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918> — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст : электронный.

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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-	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ

		ным, техническим и гуманитарным наукам.	
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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 практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

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

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

скими 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 дисциплины «*«Основы лыжной подготовки»*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины «*«Основы лыжной подготовки»*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания Ученого совета фа- культета  № 09  от «15» мая 2020 года	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета фа- культета № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3.	*	Протокол заседания Ученого совета фа- культета  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета фа- культета  № ____  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 ДИСЦИПЛИНЫ

### *Плавание и гидрореабилитация*

#### Направление подготовки

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

#### Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

#### Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «**Плавание и гидрореабилитация**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, 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 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	32
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	32
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	34
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	44
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по 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 .....	60
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	61
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	61
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	65
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	65
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	65
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	66
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	68
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	69
5.6 Образовательные технологии .....	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	70

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель 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 дисциплины:

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

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа



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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

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

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

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>	<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>
--	--	--	--	--

			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>	<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>
--	--	--	---	---

			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - 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 атле-</p>

			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>



		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>гательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>
--	--	---------------------	--	---

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

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

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

			<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анато-</p>	<p>Владеть: опытом использования анатоми-</p>

			<p>мической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>ческой терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом,</p>

			<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	--

			<p>различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - спе-</p>	<p>систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфика проведения</p>
--	--	--	--	--



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

			<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>тивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	--	---	--

			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>
--	--	--	--	--

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 и 4 семестрах (очная форма) и 3,4 и 5 семестрах (заочная форма), составляет 7 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачет и экзамен*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	126	72	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	54	32	22		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	56	32	24		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	81	63	18		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	56	8	16	32	
Учебные занятия лекционного типа	6	2	2	2	
Практические занятия	22	2	6	14	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	

Контактная работа в ЭИОС	28	0	8	16	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>187</b>	<b>32</b>	<b>52</b>	<b>103</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль ГиМ плавания (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	6	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	10	6	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	4	8	0	4	0	4
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	12	8	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	10	2	8	0	4	0	4
Тема 2.3. Методика обуче-	12	6	6	0	4	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
ния спортивным способам плавания							
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	16	8	8	0	4	0	4
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	15	7	8	0	4	0	4
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	18	8	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Плавание и гидрореабилитация (Семестр 4)</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	12	2	10	2	4	0	4
5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	12	4	8	0	4	0	4
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	12	4	8	2	2	0	4
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	12	4	8	0	4	0	4
<b>Раздел 7. Лечебное плавание и гидрореабилитация</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 7.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	12	2	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
Тема 7.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	12	2	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>252</b>	<b>81</b>	<b>126</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>56</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	10	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	12	12	0	0	0	0	0
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	10	2	0	2	0	0



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	11	7	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	11	7	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	17	15	2	0	0	0	2
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
<b>Модуль. Плавание и гидрореабилитация (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	17	11	6	0	4	0	2
Тема 2.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	17	15	2	0	0	0	2
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	16	12	4	0	2	0	2
Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	17	15	2	0	0	0	2
<b>Раздел 6. Адаптивное</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>плавание</b>							
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	17	13	4	0	2	0	2
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	17	13	4	0	2	0	2
<b>Раздел 7. Лечебное плавание и гидрореабилитация</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 7.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	17	11	6	2	2	0	2
Тема 7.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	17	13	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>252</b>	<b>187</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>28</b>

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

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

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>63</b>	<b>23</b>		<b>32</b>		<b>8</b>	
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 7. Лечебное плавание и гидро-реабилитация</b>	4	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	0	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов,</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>81</b>	<b>29</b>		<b>38</b>		<b>14</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	32	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Эссе	2	Тестирование
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>32</b>	<b>16</b>		<b>14</b>		<b>2</b>	
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 7. Лечебное плавание и гидро-реабилитация</b>	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов,</b>	<b>103</b>	<b>49</b>		<b>46</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>183</b>	<b>85</b>		<b>84</b>		<b>14</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### 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 «*Плавание и гидрореабилитация*»:

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
5. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
6. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
7. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.

11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
12. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
13. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
14. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
15. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

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

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

#### **Раздел 2. Методические основы плавания**

**Цель:** формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствованная техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям 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 подводящие упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

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

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

## **Перечень кейс-заданий по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация» по разделу 2 «Методические основы плавания»**

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 «Плавание и гидрореабилитация» раздел 2:

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

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

**Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы.**

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

**Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию 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 3**

Форма практического задания: кейс-задание

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация» по разделу 3**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 3

**Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:**

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

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

#### **Раздел 4. 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 оказанию 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.

#### **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.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 4

#### **Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:**

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.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

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 5. Оздоровительное и кондиционное плавание**

**Цель:** формирование знаний по технике и методике преподавания оздоровительного и кондиционного плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

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. Воздействие физических нагрузок в воде на организм.
2. Развитие выносливости в оздоровительной и кондиционной тренировке.
3. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 5

#### **Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:**

1. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
2. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
3. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
4. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
5. Составить конспект развития гибкости для плавания.
6. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
7. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
8. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.
9. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

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

### **Раздел 6. Адаптивное плавание**

**Цель:** формирование знаний по технике и методике преподавания адаптивного плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

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. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
5. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 6

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

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.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:**

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

#### **Раздел 7. Лечебное плавание**

**Цель:** формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного 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.

#### **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.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 7

*Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:*

1. Составить конспект лечебного плавания при беременности (2 триместр).
2. Составить конспект лечебного плавания при беременности (3 триместр).
3. Составить конспект лечебного плавания при ожирении.
4. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
5. Составить конспект лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
6. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
7. Составить конспект лечебного плавания в травматологии.
8. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7:**

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 рам-*

как 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 факультетом.

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

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по является зачет в 3 семестре и экзамен в 4 семестре (очная форма) и 4 и 5 семестрах (заочная форма), который проводится в устной форме.

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

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



		<p>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 воз-</p>	
--	--	---	--

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

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

		<p>занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</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 инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических ка-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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



	<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возраст-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 подго-</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	---	---------------------------------

		<p>товке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p>	
--	--	---	--

		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК -14</p>	<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спор-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>тивной 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, правила</p>	
--	--	---	--

		<p>обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм,</p>	
--	--	--	--

		<p>лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - изменения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и ин-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>вентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
--	--	--	--

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

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



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

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.

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения 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, 2021. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474361>
2. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472867>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>— Библиогр.: с. 104. — Текст : электронный.
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>
4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455432>

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

№	Название элек-	Описание электронного ресурса	Используемый для
---	----------------	-------------------------------	------------------

№	тронного ресурса		работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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 практического занятия, техники безопасности.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ



База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
------------------------	--	--

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

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

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

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

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

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «*Плавание и гидрореабилитация*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины «*Плавание и гидрореабилитация*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания Ученого совета факультета  № 09  от «15» мая 2020 года	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №_9 от «15» мая 2020 года	01.09.2021
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  от «_____» сентября 20____ года	—·—·—
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  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 ДИСЦИПЛИНЫ

### *Подвижные игры в адаптивной физической культуре*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «Подвижные игры в адаптивной физической культуре» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, 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 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	27
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	29
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	31
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	36
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	36
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	36
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	52
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	53
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	53
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	55
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	55
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	56
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	56
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	58
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	59
5.6 Образовательные технологии .....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	61

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель 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 дисциплины:

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

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

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

Изучение дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Физиология человека», «Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре», «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте», «Основы лыжной подготовки», «Плавание и гидрореабилитация», «Теория и организация судейства в базовых видах спорта» «Частные методики адаптивной физической культуры».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Спортивные игры»; «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Профессионально-ориентированная практика».

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

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



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

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>	<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>
--	--	--	--	--

			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>	<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>
--	--	--	---	---

			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - 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 атле-</p>

			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>

		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>дательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>
--	--	---------------------	--	---

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



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

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

			<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анато-</p>	<p>Владеть: опытом использования анатоми-</p>

			<p>мической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>ческой терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом,</p>

			<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	--

			<p>различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - спе-</p>	<p>систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфика проведения</p>
--	--	--	--	--

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

			<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>тивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	--	---	--



			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>
--	--	--	--	--

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	22	22			
Лабораторные занятия	0	0			
Иная контактная работа	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	45	45			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	8	2	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		

Иная контактная работа	12	4	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>80</b>	<b>28</b>	<b>52</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	12	4	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	9	7	2	2	0	0	2
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	12	4	8	0	4	0	4
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	9	5	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 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	12	2	10	2	4	0	4
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	12	8	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	9	5	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	12	2	10	2	4	0	4
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	12	8	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	54	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
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	12	10	2	2	0	0	0
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	8	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>студентами и взрослым населением</b>							
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	9	2	0	0	0	2
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	11	7	2	2	0	0	2
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	11	9	2	0	0	0	2
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	12	10	2	0	2	0	0
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	11	7	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	4	8	0	12

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

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

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>45</b>	<b>15</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>45</b>	<b>15</b>		24		6	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>28</b>	<b>12</b>		<b>14</b>		<b>2</b>	
<b>Семестр 6</b>							



<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>80</b>	<b>36</b>		<b>38</b>		<b>6</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### 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

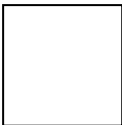
Возраст: средние, старшие классы

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
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</li> <li>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</li> </ol>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 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

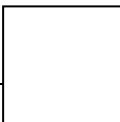
Возраст: средние, старшие классы

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
	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	1. Защитники не имеют права об-разовывать «улитку», спря-	Игра про-водится с выбывани-ем. В этом

	<p>нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>тав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</p> <p>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>
--	---	--	---

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

### **Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях**

**Цель:** формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Словесные, наглядные и практические методы при проведении подвижных игр

2. Подготовка мест занятий и организация подвижных игр для разных нозологических групп.
3. Уроки подвижных игр, их организация и содержание, конспект урока.
4. Сценарий проведения праздника по подвижным играм.
5. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по подвижным играм.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** кейс-задание  
по разделу 3 «Подвижные игры в коррекционных учреждениях»

#### Схема составления кейс-задания

**Составить 3 карточки по подвижным играм: для детей с поражением опорно-двигательного аппарата; для детей с нарушением интеллекта или ЗПР; для детей с нарушением сенсорных систем (по образцу)**

(образец карточки)

#### Отруби хвост

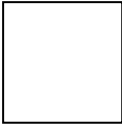
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</li> <li>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</li> </ol>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести игры на подгруппе студентов, сделать анализ и самоанализ проведения игр.

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

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

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

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет в 5 семестре (очная форма) и в 6 семестре (заочная форма)**, который проводится в **устной форме**.

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий 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 физ-	Этап формирования знаний

		<p>культурно- 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 обу-</p>	
--	--	---	--

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



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

		<p>ными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятель-</p>	
--	--	--	--

		<p>ности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного 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 дей-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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

		<p>технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в 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</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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



		<p>ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	
			Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкуль-	Этап формирования знаний

		<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника,</p>	
--	--	--	--

		<p>соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиениче-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

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

		<p>товке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
--	--	--	--

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

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

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

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

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

**Модуль 4. «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»**

1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.
2. Отличие подвижных игр от спортивных. Игра и труд. Их связь и отличие.
3. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
4. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.
5. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.
6. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Роль и место показа в игре.
7. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
8. Руководство игрой. Дозировка и судейство игры. Методика решения педагогических задач в игре.
9. Требования к окончанию игры. Требования к подведению итогов игры.
10. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
11. Содержание программного материала по подвижным играм, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
12. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста. Типы уроков с применением подвижных игр.
13. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
14. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.
15. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной форме организации занятий.
16. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеклассной форме организации занятий.
17. Особенности методики проведения игр-эстафет.
18. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».
19. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
20. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.
21. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с ПОДА.
22. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
23. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
24. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
25. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
26. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
27. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
28. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
29. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
30. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.



31. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с нарушением слуха.
32. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
33. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
34. Подвижные игры, направленные на коррекцию вторичных нарушений функций у детей с нарушением зрения.

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

Промежуточная аттестация по 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Теория и методика игры : учебник и практикум для вузов / О. А. Степанова, М. Э. Вайнер, Н. Я. Чутко ; под редакцией Г. Ф. Кумариной, О. А. Степановой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06397-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469939>
2. Куприянов, Б. В. Организация детского отдыха. Методика организации ролевой игры : практическое пособие для вузов / Б. В. Куприянов, О. В. Миновская, Л. С. Ручко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06574-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470903>

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

1. Ворошнина, Л. В. Развитие речи и общения детей, не посещающих ДООУ : практическое пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05728-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454171>
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107>

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

Освоение обучающимся дисциплины «*Подвижные игры в адаптивной физической культуре*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе

самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ

	рефераты и полные тексты научных публикаций	
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

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

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

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

### 5.6 Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины «*Подвижные игры в адаптивной физической культуре*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	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 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания Ученого совета факультета  № 09  от «15» мая 2020 года	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №_11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  от «_____» сентября 20____ года	—·—·—
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № _____  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 ДИСЦИПЛИНЫ

### *Спортивные игры*

#### Направление подготовки

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

#### Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

#### Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2021



Рабочая программа дисциплины «Спортивные игры» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, 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 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
(наименование факультета)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	24
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	30
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	30
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	33
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	48
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	48
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	48
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	64
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 .....	65
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	68
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	68
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	68
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	69
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	70
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	71
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	72
5.6 Образовательные технологии .....	73
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	74

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель 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 дисциплины:

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

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

Дисциплина *«Спортивные игры»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной форм обучения.

Изучение дисциплины *«Спортивные игры»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Теория и организация судейства в базовых видах спорта»*, *«Анатомия человека»*, *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»*, *«Основы лыжной подготовки»*; *«Плавание и гидрореабилитация»*; *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*;

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*, *«Профессионально-ориентированная практика»*.

### **1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

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

			<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
--	--	--	---	---

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

			<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>	<p>и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устра-</p>
--	--	--	--	--



			<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>	<p>нения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающих-</p>
--	--	--	---	---

			<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	<p>ся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атле-</p>	<p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - 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 атле-</p>

			<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>тике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-</p>

		<p>занимающихся</p>	<p>бенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - 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, опре-</p>	<p>дательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику</p>
--	--	---------------------	--	---

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

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

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

			<p>определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	<p>величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анато-</p>	<p>Владеть: опытом использования анатоми-</p>



			<p>мической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>	<p>ческой терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой</p>	<p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом,</p>

			<p>и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	--

			<p>различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - спе-</p>	<p>систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфика проведения</p>
--	--	--	--	--

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

			<p>турой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	<p>тивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	--	---	--

			<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических</li> </ul>
--	--	--	--	--

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 и 6 семестрах (очная форма) 5, 6 и 7 семестрах (заочная форма), составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *дифференцированный зачет и экзамен.*

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	90	36	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	34	12	22		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	40	16	24		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	45	27	18		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6	7	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	40	8	16	16	
Учебные занятия лекционного типа	6	2	2	2	
Практические занятия	14	2	6	6	

Лабораторные занятия	0	0	0	0	
Иная контактная работа	20	4	8	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>127</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Модуль ТИМ волейбола (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	16	10	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	16	6	10	2	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	10	2	8	2	4	0	2
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	10	4	6	0	2	0	4
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
<b>Модуль. ТиМ баскетбола (Семестр 6)</b>							
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Системы розыгрыша в спортивных играх	8	2	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий и соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	8	4	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Методика организации и проведения занятий и соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	8	2	6	0	2	0	4
<b>Раздел 4. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	12	4	8	2	2	0	4
Тема 4.2. Техника и тактика игры, классификация	12	2	10	2	4	0	4
<b>Раздел 5. Методика обу-</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>чения в баскетболе</b>							
Тема 5.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	10	0	10	2	4	0	4
Тема 5.2 Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	8	2	6	0	4	0	2
Тема 5.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	6	2	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>40</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Модуль ТиМ волейбола (Семестр 5)</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Модуль ТИМ волейбола (Семестр б)</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	12	8	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	11	9	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Системы розы-	12	10	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
грыша в спортивных играх							
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий и соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	11	7	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Методика организации и проведения занятий и соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	11	9	2	0	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Модуль. ТиМ баскетбола (Семестр 7)</b>							
<b>Раздел 4. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	15	11	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Техника и тактика игры, классификация	16	12	4	0	2	0	2
<b>Раздел 5. Методика обучения в баскетболе</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 5.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	10	6	4	0	2	0	2
Тема 5.2 Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	11	9	2	0	2	0	0
Тема 5.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	11	9	2	0	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>						
Общий объем, часов	<b>108</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Форма промежуточной аттестации	<b>Экзамен</b>						
Общий объем часов по учебной дисциплине	<b>216</b>	<b>127</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>20</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ волейбола, семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	11	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>27</b>	<b>7</b>		<b>16</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. ТиМ баскетбола, семестр 6</b>							
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм</b>	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 4. Теоретические основы баскетбола</b>	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 5. Методика обучения в баскетболе</b>	4	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	0	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>36</b>	<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>54</b>	<b>20</b>		<b>24</b>		<b>10</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ волейбола, семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>28</b>	<b>13</b>		<b>13</b>		<b>2</b>	
<b>Модуль 1. ТиМ волейбола, семестр 6</b>							
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Модуль. ТиМ баскетбола, семестр 7</b>							
<b>Раздел 4. Теоретические основы баскетбола</b>	23	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 5. Методика обучения в баскетболе</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>47</b>	<b>21</b>		<b>22</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>127</b>	<b>58</b>		<b>59</b>		<b>10</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### Модуль. ГиМ волейбола

#### Раздел 1. Теоретические основы волейбола

**Цель:** формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности.

Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.

Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание.

Перечень тем кейс заданий к разделу 1

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.
5. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
6. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.
7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.



9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).
10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста.
17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов высокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

### **РАЗДЕЛ 2. Методика обучения в волейболе**

**Цель:** формирование знаний по методике обучения волейболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановки. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.

4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.

5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.

9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

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

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
-------------------	------------------	--------------------------------	---

			<b>заня</b>

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Темы заданий по разделу 2

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.
6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.
10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.
14. Составить конспект обучения приему подачи.
15. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
16. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
17. Составить конспект обучения групповому блокированию.
18. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
20. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
21. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
22. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
23. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите.

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

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа.**

**Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению по разработанному конспекту.**

### **РАЗДЕЛ 3. Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по спортивным играм**

**Цель:** формирование знаний и умений по методике проведения урока и соревнований по волейболу и баскетболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

Проведение массовых соревнований по волейболу в школе, летнем лагере, по месту жительства учащихся, в местах отдыха.

Особенности проведения занятий и соревнований с занимающимися различного возраста и подготовленности, Планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях. Планирование спортивной тренировки

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей.

Построение занятий по баскетболу. Структура урока физической культуры, посвященного обучению игре в баскетбол. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся.

Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста. Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по баскетболу

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе.

2. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

3. Какие особенности проведения занятий по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?

4. Какие игровые упражнения по волейболу используются для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся?

5. Какие особенности проведения соревнований по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?

6. Как осуществляется планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях?

7. Как осуществляется планирование спортивной тренировки?
8. Разработать конспект подготовительной, основной или заключительной части урока по волейболу.
9. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
10. Общие требования к судейству соревнований.
11. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по волейболу.
12. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по волейболу?
13. Какие способы проведения соревнований по волейболу вы знаете?
3. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по волейболу.
14. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
15. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
16. Какие обязанности и первого и второго судьи в волейболе.
17. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе.
18. Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.
19. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся
20. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
21. Общие требования к судейству соревнований.
22. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по баскетболу.
23. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по баскетболу?
24. Какие способы проведения соревнований по баскетболу вы знаете?
25. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по баскетболу.
26. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
27. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
28. Какие обязанности судей в баскетболе.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание

Примерный перечень кейс-заданий к разделу 3

Задания по системам розыгрыша

Вариант 1

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 10 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 2

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 11 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 3

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 9 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 4

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 9 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 9 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 9 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 22 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 5

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 6

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 23 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 7

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 12 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 8

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 7 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 9

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 13 команд.



Задания по системам розыгрыша  
Вариант 10

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 21 команды.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 11

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 20 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 12

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 19 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 13

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 18 команд.



Задания по системам розыгрыша  
Вариант 14

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 17 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 15

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 16 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 16

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 15 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 17

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с

выбыванием после одного поражения для 14 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 14 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 18

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 32 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 19

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 14 команд.

4. Какое количество игр будет по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.

6. Составьте график игр по смешанной системе (круговая и с выбыванием) для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 20

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 5 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 5 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 5 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике волейбола (подачи, передачи нижние и верхние, розыгрыш мяча).

## **МОДУЛЬ 2. ТИМ баскетбола**

### **Раздел 4. 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 4**

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 1:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:

Форма рубежного контроля – контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение).

### Раздел 5. 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 5**

**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 5:**

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 факультетом.*

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

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является дифференцированный зачет в 5 семестре и экзамен в 6 семестре (очная форма) и 6 и 7 семестре (заочная форма), который проводится в устной форме.

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

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

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



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

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

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

		<p>занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного 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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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

		<p>применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучаю-</p>	
--	--	--	--



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

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

		<p>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, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении заня-</p>	
--	--	---	--

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

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

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

		работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	
--	--	---	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14</b>	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	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-13; ОПК-14	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 дисциплине**

**Модуль ТиМ волейбола**

1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх.
2. Игровая деятельность: характеристика, возникновение и эволюция. Формы игровой деятельности. Игровая и спортивная деятельность. Игра и спорт. Специфика игровых видов спорта. Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.
3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Структура обучения спортивным играм.



4. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.

5. Формы организации занятий спортивными играми. Обучение навыкам игры на уроке физической культуры в школе. Постановка, задач, выбор средств, методов, организации учащихся, оценка успеваемости учащихся по разделу спортивных игр.

6. Формы организации занятий спортивными играми. Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности проведения их в школе, летнем лагере, спортивной школе.

7. Формы организации занятий спортивными играми. Проведение занятий по спортивным играм на переменах, в группах продленного дня, во время дней здоровья и спорта. Спортивные игры на физкультурных праздниках, массовые соревнования по спортивным играм в школе, средних и высших учебных заведениях, летнем лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха.

8. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. Специфика определения спортивных результатов в спортивных играх. Виды и масштабы соревнований.

9. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).

10. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

11. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

12. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

13. Методика обучения технике игры в волейбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

14. Методика обучения положениям и перемещениям, сочетаниям способов перемещений в волейболе. Перемещениям в нападении и в защите.

15. Методика обучения приему и передаче мяча сверху двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

16. Методика обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками, приему подачи, нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

17. Методика обучения подаче мяча: нижней прямой, верхней прямой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

18. Методика обучения нападающему удару: прямому по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

19. Методика обучения блокированию. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

20. Методика обучения тактике игры в волейбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

21. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.

22. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

23. Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной,

основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

24. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

25. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по волейболу. Разметка площадки. Спортивный инвентарь и правила его эксплуатации.

26. Организация и проведение соревнований по волейболу.

27. Правила игры и методика судейства.

Составление документации для проведения соревнований по волейболу.

### **Модуль ТИМ баскетбола**

28. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

29. Техника и тактика игры в баскетбол. Классификация техники. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите.

30. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

31. Методика обучения технике игры в баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

32. Методика обучения стойкам баскетболиста в нападении и защите, передвижениям: приставными шагами, прыжкам, остановкам, поворотам. Сочетанию способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

33. Методика обучения ведению мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

34. Методика обучения ловле и передаче мяча: двумя руками от груди; с отскоком от пола; одной рукой от плеча; снизу; сбоку; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

35. Методика обучения броскам мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху и броску мяча одной рукой сверху в движении.

36. Методика обучения штрафному броску. Броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

37. Методика обучения вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Накрыванию мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

38. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

39. Методика обучения тактике нападения: индивидуальным действиям без мяча и с мячом; групповым и командным действиям.

40. Методика обучения тактике защиты: индивидуальным действиям по отношению к игроку с мячом и без мяча, во время броска по кольцу; групповым действиям («подстраховке») и командным действиям (личная и зонная системы защиты).

41. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Структура урока, постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

42. Построение тренировочных занятий по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

43. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол в зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу, правила его эксплуатации.

44. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

45. Правила игры и методика судейства.

46. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и 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 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, 2021. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с.: ил., схем, табл. - Библиогр.: с. 128-130; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
3. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Режим доступа: HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>
4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 402 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Режим доступа: HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/438934>

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства	Ресурс, включающий в себя издания изда-	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

	"ЛАНЬ"	тельства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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 занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

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

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

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

1. Microsoft Office (Word, Excel).

##### **5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

	справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

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

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

При освоении дисциплины «*Спортивные игры*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания Ученого совета факультета  № 09  от «15» мая 2020 года	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета №__11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
3.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  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 ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ И АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

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

**Направленность**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная, заочная**

Москва 2021

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

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

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

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета  
Доктор педагогических наук,  
доцент

А.С. Махов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

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

А.Н. Комаров

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа 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

И.Н. Бакай

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

\_\_\_\_\_  
(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	12
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	15
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	16
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	18
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	26
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	26
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	26
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	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 дисциплины .....	35
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	35
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	38
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	40
5.6 Образовательные технологии .....	41
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	42

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в изучении научных основ инклюзивного туризма и принципов применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физической и социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, а также в получении обучающимися теоретических знаний по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоении технологий построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Задачи учебной дисциплины:

1. Познакомить студентов с понятиями инклюзивного туризма, адаптивного спорта, его различными видами и основными принципами организации.
2. Дать представление об основах законодательства РФ в области организации инклюзивного туризма и тренировочного процесса в адаптивном спорте лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Дать представление о деятельности различных учреждений в сфере инклюзивного туризма и адаптивного спорта.
4. Создать условия для освоения студентами основ фундаментальных знаний в области теории и организации врачебного контроля в тренировочном процессе.
5. Овладение навыками практической спортивной работы с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
6. Рассмотреть основные технологии работы по различным видам инклюзивного туризма и адаптивного спорта с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

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

Дисциплина *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* 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 *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и организация адаптивной физической культуры»*, *«Теория и методика физической культуры и спорта»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* *«Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта»* *«Педагогическая практика»*.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: ОПК-5; ОПК-6 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенции	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Воспитание	ОПК-5.	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре

			и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения	и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения
			ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-

		<p>социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	<p>личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</p> <p>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Владеть: опытом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом;</p> <p>- организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>



Воспитание	ОПК-6	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели 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,</p>	<p>ОПК-6.1. Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания,</p>
------------	-------	---	---	---

			<p>в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	<p>в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования</p>	<p>Уметь: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных,</p>

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

		<p>занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил,</p>	<p>Владеть: опытом обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил,</p>

			участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
--	--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре очной формы и 4 курсе заочной формы, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен *зачёт*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия	0	0			
Иная контактная работа	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	63			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

## Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	10	2	8		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	16	4	12		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	108	28	80		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 3) Инклюзивный туризм</b>							
<b>Раздел 1. Основы инклюзивного туризма</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Основы рекреации и туризма	18	8	10	2	4	0	4
Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности	16	8	8	0	4	0	4
<b>Раздел 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции	18	8	10	2	4	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей	16	8	8	0	4	0	4
<b>Модуль 2. Адаптивный спорт</b>							
<b>Раздел 3. Основы адаптивного спорта</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. История развития адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья	18	8	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Спортивно-медицинская классификация в адаптивном спорте	16	8	8	0	4	0	4
<b>Раздел 4. Организация соревнований в адаптивном спорте</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1. Особенности организации соревнований паралимпийском спорте	16	6	10	2	4	0	4
Тема 4.2. Особенности организации соревнований сурдлимпийском и специальном олимпийском спорте	17	9	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 7)</b>							
<b>Раздел 1. Основы инклюзивного туризма</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Основы рекреации и туризма	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности	18	14	4	0	2	0	2
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	-						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел. 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции	17	13	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей	18	14	4	0	2	0	2
<b>Модуль 2. Адаптивный спорт</b>							
<b>Раздел 3. Основы адаптивного спорта</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. История развития адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья	17	13	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Спортивно-медицинская классификация в адаптивном спорте	17	11	6	0	4	0	2
<b>Раздел 4. Организация</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>соревнований в адаптивном спорте</b>							
Тема 4.1. Особенности организации соревнований паралимпийском спорте	17	15	2	0	2	0	2
Тема 4.2. Особенности организации соревнований сурдлимпийском и специальном олимпийском спорте	18	14	4	0	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.Зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>16</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. семестр 3</b>							

Раздел 1. Основы инклюзивного туризма	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел. 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Модуль 2</b>							
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4. Организация соревнований в адаптивном спорте	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>63</b>	<b>23</b>		<b>32</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	63	23		32		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
<b>Модуль 1. семестр 3</b>							
Раздел 1. Основы инклюзивного туризма	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

Общий объем по модулю/семестру, часов	28	14		12		2	
Семестр 8							
Раздел. 2 Социальная реабилитация, адаптация и интеграция лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами инклюзивного туризма	27	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 3. Основы адаптивного спорта	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4. Организация соревнований в адаптивном спорте	29	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>38</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	108	52		48		8	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА

**Цель:** изучить научные основы инклюзивного туризма и принципы применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физической и социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

**Тема 1.1.** *Основы рекреации и туризма.*

**Цель:** изучить основы рекреации и туризма.

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

История формирования знаний о рекреации и туризме. Определения рекреации и туризма. Основные понятия и термины в сфере туризма. Классификации, типы, виды и формы туризма. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация. Концепция и критерии устойчивого развития туризма. Экономическое значение туризма. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства. Оздоровительные функции рекреации и туризма. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма. Современные представления о социальном туризме.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Каким образом появились первые знания о рекреации, туризме и путешествиях? Какого характера были первые знания о туризме? Какой вклад они внесли в мировую копилку туристских знаний?
2. Какие аспекты путешествий прошлого отражены в самых ранних сохранившихся сведениях о туризме? Каковы были основные цели и мотивы путешественников прошлого?
3. Какие определения туризма представлены в Законе РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»?
4. Что такое «социальный» туризм? На кого он ориентирован?
5. Дайте определения и охарактеризуйте такие виды туризма, как «туризм с целью отдыха и путешествий», «культурный (культурно-познавательный) туризм», «экологический», «сельский», «лечебно-оздоровительный», «образовательный», «туризм с целью посещения друзей и родственников», «специализированный».

**Тема 1.2. Инклюзивный туризм и его особенности.**

**Цель: изучить сущность, задачи и особенности инклюзивного туризма.**

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

Адаптивная рекреация и инклюзивный туризм – история и цели развития. Доступный, адаптивный и безбарьерный туризм. Применение средств и методов адаптивной рекреации, спорта и инклюзивного туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. История и цели развития адаптивной рекреации и инклюзивного туризма.
2. Понятия о доступном, безбарьерном и инклюзивном туризме.
3. Особенности инклюзивного туризма и рекреации.
4. Задачи применения средств и методов адаптивной рекреации, спорта и туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

5. Принципы реализации физической реабилитации и адаптивного спорта в рекреации и туризме.
6. Понятия и особенности социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
7. Значение природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
8. Концепция универсального дизайна в формировании доступной среды.
9. Особенности разработки и реализации программ адаптивного спорта, рекреации и туризма для различных нозологических групп инвалидов.
10. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
11. Задачи и основные направления подготовки кадров для туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Форма практического задания: реферат с электронной презентацией**

#### Перечень тем рефератов по разделу 1:

1. Роль туризма в формировании современной культуры. Положительные и негативные воздействия.
2. Вклад туризма в мировой ВВП. Мультипликативный эффект туризма.
3. Роль туризма в формировании личности индивидуума.
4. Социализация молодежи средствами спорта и туризма.
5. Краеведение и детско-юношеский туризм в патриотическом воспитании подрастающего поколения.
6. Статистика международного туризма.
7. Задачи и формы адаптивного физического воспитания в рекреации и туризме.
8. Физическая реабилитация в рекреации и туризме.
9. Адаптивный спорт в рекреации и туризме.
10. Активный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Коррекция девиантного поведения подростков средствами детско-юношеского туризма и краеведения.
12. Спорт и туризм для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата.
13. Спорт и туризм для глухих и слабослышащих.
14. Спорт и туризм для слабовидящих и слепых.
15. Спорт и туризм для детей с ДЦП.
16. Квалификационные требования к работникам массовых контактных профессий в адаптивной рекреации и туризме.
17. История формирования знаний о рекреации и туризме. Определения рекреации и туризма.
18. Классификации, типы, виды и формы туризма.
19. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация.
20. Концепция и критерии устойчивого развития туризма.
21. Экономическое значение туризма.
22. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации.
23. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства.
24. Оздоровительные функции рекреации и туризма.
25. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.
26. Современные научные представления о социальном туризме.
27. Адаптивная рекреация и адаптивный туризм – история и цели развития.

28. Доступный и безбарьерный туризм.
29. Инклюзивный туризм и рекреация.
30. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
31. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
32. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна.
33. Особенности разработки и реализации программ адаптивного спорта, рекреации и туризма для различных нозологических групп инвалидов.
34. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
35. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **РАЗДЕЛ 2. СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, АДАПТАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ СРЕДСТВАМИ ИНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМА**

**Цель:** изучить принципы социальной реабилитации, адаптации и интеграции лиц с ОВЗ и инвалидов средствами инклюзивного туризма.

### **Тема 2.1. Основы социальной реабилитации, адаптации и интеграции**

**Цель:** изучить сущность и формы социальной реабилитации, адаптации и интеграции инвалидов.

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

История формирования знаний о реабилитации, социальной реабилитации адаптации и интеграции инвалидов. Реабилитация инвалидов как система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий. Физическая реабилитация. Психологическая реабилитация. Педагогическая реабилитация. Профессиональная реабилитация. Классификации, типы, виды и формы социальной реабилитации. Система социальной реабилитации. Технологии социальной реабилитации различных категорий инвалидов. Индивидуальная программа реабилитации. Социальная адаптация и интеграция инвалидов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Социально-средовая реабилитация.
2. Социально-психологическая реабилитация.
3. Социально-педагогическая реабилитация.
4. Социально-культурная реабилитация.
5. Социально-бытовая адаптация.
6. Социальная интеграция.

**Тема 2.2. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом их физиологических и психологических особенностей**

**Цель:** изучить специфику обслуживания инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей в инклюзивном туризме

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

Особенности контингента потребителей услуг в сфере инклюзивного туризма. Общепринятые понятия инвалидности с позиций российского и международного опыта. Различные категории инвалидности. Особенности туристских услуг для людей с ограниченными возможностями. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей. Особенности услуг по транспортировке, размещению, страхованию, медицинскому обслуживанию в сфере инклюзивного туризма и их характеристики. Особенности организации походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Специфика организации экскурсионного обслуживания. Спрос и предложение на рынке инклюзивного туризма. Особенности формирования и продвижения туристского продукта в инклюзивном туризме.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности услуг по транспортировке туристов-инвалидов.
2. Особенности услуг по размещению туристов-инвалидов.
3. Особенности услуг по страхованию и медицинскому обслуживанию туристов-инвалидов.
4. Подготовка туриста и похода туристов-инвалидов.
5. Питание в походе туристов-инвалидов.
6. Подготовка автомобильного путешествия туристов-инвалидов.
7. Безопасность в адаптивной рекреации и туризме.
8. Адаптивный туризм и охрана природы.
9. Туристский продукт и его разработка с учетом специальных нужд.
10. Лечебный и оздоровительный туризм.
12. Мотивация инвалидов к путешествию.

**Тема 2.3. Педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**Цель:** изучить педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья

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

Реабилитация детей с ограниченными жизненными возможностями как задача адаптивной рекреации и туризма. Организация туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями. Формы и методы организации туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями. Педагогические особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности услуг по транспортировке детей-инвалидов.
2. Особенности услуг по размещению детей-инвалидов.
3. Особенности услуг по страхованию и медицинскому обслуживанию детей-инвалидов.
4. Подготовка детей-инвалидов к экскурсии и походу.
5. Питание в походе детей-инвалидов.
6. Подготовка автомобильного путешествия детей-инвалидов.

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

**Форма практического задания:** реферат;

### Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Инвалидность как социальная проблема.
2. Положение инвалидов в Российской Федерации.
3. Модели инвалидности.
4. Направления социальной реабилитации инвалидов.
5. Особенности социальной реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
6. Проблемы социально-бытовой реабилитации инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.
7. Социально-средовая реабилитация инвалидов с нарушениями слуха.
8. Социальная реабилитация инвалидов с нарушениями зрения.
9. Особенности социальной реабилитации инвалидов с психическими нарушениями и интеллектуальной недостаточностью.
10. Туризм и реабилитация.
11. Психология и этика общения с инвалидами.
12. Анализ спроса на туристские услуги среди инвалидов и маломобильных граждан.
13. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма.
14. Востребованность и развитие инклюзивного туризма в городе/регионе (число городов/регионов равно числу студентов в группе).
15. Оценка предложения на рынке инклюзивного туризма.
16. Формирование турпродукта в сфере инклюзивного туризма.
17. Продвижение продукта в сфере инклюзивного туризма.
18. Информационное обеспечение туристского обслуживания инвалидов и маломобильных граждан.
19. Особенности услуг инклюзивного туризма по транспортировке детей-инвалидов.
20. Особенности услуг инклюзивного туризма по размещению детей-инвалидов.
21. Особенности услуг инклюзивного туризма по страхованию и медицинскому обслуживанию детей-инвалидов.
22. Подготовка детей-инвалидов к экскурсии и походу в инклюзивном туризме.
23. Питание в походе детей-инвалидов в инклюзивном туризме.
24. Подготовка автомобильного путешествия детей-инвалидов инклюзивном туризме.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – защита рефератов (доклад с электронной п**

### **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА**

*Цель: изучить исторические закономерности развития, функционирования и совершенствования системы адаптивного спорта, ознакомиться с системой спортивно - медицинской классификации*

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

Адаптивный спорт как социальное явление, ее структура и функции.

Понятие о системе адаптивного спорта и его структуре.

Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.

Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.

Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

Степени интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект.



Кумулятивный тренировочный эффект. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей. Задачи и функции медицинской комиссии.

Расчёт физиологической кривой нагрузки занятий. Оценка двигательных возможностей инвалида с поражением опорно-двигательного аппарата (ампутация, спинальная травма или ДЦП) по шкале классов. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.

Технология разработки программы тренировочного занятия по физиологической кривой нагрузки и шкале ММТ для инвалидов с ампутацией, спинальной травмой или ДЦП.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,
2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе
3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.
4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.
7. Дайте определение понятию «физиологическая кривая нагрузки»?
8. В чем заключается суть методики мануально-мышечного тестирования?
9. Перечислите показания и противопоказания для занятий адаптивным спортом.
10. Опишите основные этапы процедуры спортивно-медицинской классификации инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
11. Дайте определение понятию «тренировочный эффект».
12. Дайте краткую характеристику основным видам тренировочного эффекта

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

**Форма практического задания: реферат;** форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Участие российских спортсменов-инвалидов различных нозологических групп в международных соревнованиях.
2. Наиболее значимые результаты российских паралимпийцев.
3. Спортсмены-инвалиды России в соревнованиях Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в Сурдлимпийских Играх глухих.
4. Взаимосвязь организационно-правовых основ адаптивного спорта и результатов спортсменов-инвалидов на примере их Паралимпийских Игр (2000 -2016 гг).
5. Результаты выступления спортсменов в на Паралимпийских, Сурдлимпийских играх и Специальной Олимпиаде.
6. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
7. Методы оценки двигательных возможностей.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом.
10. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки.
11. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
12. Срочный тренировочный эффект.
13. Отставленный эффект.
14. Кумулятивный тренировочный эффект.

15. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.
16. Двигательные режимы.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

#### **РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ**

**Цель:** -изучить особенности организации соревнований по адаптивному спорту

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

Федерация физической культуры и спорта для инвалидов. Функции. ФОК для инвалидов. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности. Нормативные основы адаптивного спорта. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп. Организация соревнований для различных групп инвалидов. Отборочные соревнования. Правила соревнований по видам спорта.

Организация и оборудование мест проведения соревнований. Специальное оборудование и инвентарь. Правила отбора. Организация командных соревнований. Отбор состава команд. Судейство. Состав судейской коллегии. Медицинское обеспечение на соревнованиях. Отчетная документация. Церемония открытия и закрытия соревнований. Награждение.

Технология разработки программы соревнований по виду спорта для инвалидов с ПОДА, глухих или слепых. Судейство по избранному виду спорта.

Официальные спортивные правила «S.O.». Правило 10%. Организация тренировочного процесса. Судейство. Сертификация судей. Церемония открытия и закрытия игр. Награждения. Организация и оборудование мест проведения соревнований. Организация командных соревнований. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.

Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента. Судейство по избранному виду спорта.

Технология разработки сценария церемонии открытия или закрытия соревнований по программе «S.O.».

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. ФОК для инвалидов. Нормативно-правовая база
2. Виды спорта, рекомендованные инвалидам различных групп
3. Критерии отбора спортсменов для перехода на более высокий уровень соревнований по программе «S.O.» в качестве волонтера или ассистента.
4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
- 1.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом.

2. Параолимпийское движение в России и за рубежом.
3. Специально-олимпийское движение в России.
5. Технология разработки сценария церемонии открытия, проведения и закрытия соревнований адаптивного спорта.
6. Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы.
7. Общность и различия программы «Special Olympics» и параолимпийской программы.
8. Официальные спортивные правила «S.O.». Правила отбора в команду в адаптивном спорте
9. Медицинское обеспечение соревнований
10. Оборудование мест проведения соревнований в адаптивном спорте
11. Правило 10 %
12. Церемония открытия и закрытия Игр. Награждение.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

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

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

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **зачет в 3 семестре очной формы и на 4 курсе заочной формы**, который проводится в **устной** форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-5	Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и	Этап формирования знаний

		<p>тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	
		<p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p><b>ОПК-6</b></p>	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>использовать освоённые 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-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-5; ОПК-6	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение</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



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

		Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	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 дисциплине**

##### **Теоретический блок вопросов к зачету:**

История формирования знаний о рекреации и туризме.

1. Определения рекреации и туризма. Основные понятия и термины в сфере туризма.
2. Классификации, типы, виды и формы туризма.
3. Туристско-рекреационные системы. Туристско-рекреационный кластер и туристская дестинация.
4. Концепция и критерии устойчивого развития туризма.
5. Экономическое значение туризма. Имидж, бренд и привлекательность туристской дестинации.
6. Социальная роль и значение рекреации и туризма для личности и государства. Оздоровительные функции рекреации и туризма.
7. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского и спортивно-оздоровительного туризма.
8. Современные представления о социальном туризме.
9. Адаптивная рекреация и инклюзивный туризм – история и цели развития.
10. Доступный, адаптивный и безбарьерный туризм.
11. Применение средств и методов адаптивной рекреации, спорта и инклюзивного туризма в целях физического, психического, социального и интеллектуального развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
12. Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме как основа социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
13. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
14. Формирование доступной среды и концепция универсального дизайна.
15. Эмоционально-психологические воздействия инклюзивного туризма.
16. Подготовка кадров и особенности туристско-экскурсионного обслуживания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
17. История формирования знаний о реабилитации, социальной реабилитации адаптации и интеграции инвалидов.
18. Реабилитация инвалидов как система медицинских, психологических, педагогических, социально-экономических мероприятий.
19. Классификации, типы, виды и формы социальной реабилитации. Система социальной реабилитации.
20. Технологии социальной реабилитации различных категорий инвалидов.
21. Индивидуальная программа реабилитации.

22. Социальная адаптация и интеграция инвалидов. Особенности контингента потребителей услуг в сфере инклюзивного туризма.
23. Особенности туристских услуг для людей с ограниченными возможностями.
24. Туристское обслуживание инвалидов и маломобильных групп населения с учетом физиологических и психологических особенностей контингента потребителей.
25. Особенности услуг по транспортировке, размещению, страхованию, медицинскому обслуживанию в сфере инклюзивного туризма и их характеристики.
26. Особенности организации походов для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Специфика организации экскурсионного обслуживания.
28. Спрос и предложение на рынке инклюзивного туризма. Особенности формирования и продвижения туристского продукта в инклюзивном туризме.
29. Понятие адаптивного спорта.
30. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
31. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
32. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
33. Понятие тренировочного эффекта.
34. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
35. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
36. Задачи и функции медицинской комиссии.
37. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
38. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
39. Организация и структура паралимпийского движения.
40. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
41. Спортивный клуб инвалидов.
42. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
43. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
44. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
45. Правила отбора и комплектования команд.
46. Правила соревнований в паралимпийской программе.
47. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
48. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия. -
49. Программа «Иное».
50. Спортивная классификация для инвалидов.
51. Судейство в паралимпийской программе.
52. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
53. Подход к тренерской работе.
54. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
55. Программа «Юнифайд спорт».
56. Программа «Моторная активность».
57. Общность и различия программы «Special Olympics» и параолимпийской программы.
58. Нормативные основы адаптивного спорта.

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

Промежуточная аттестация по 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 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, программам специалитета, программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473222>

2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477021>

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

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. — Москва : Спорт, 2016. — 616 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный.

2. Стальмах, Е.Н. Комплексная программа физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по программам высшего образования средствами адаптивной физической культуры: выпускная квалификационная работа / Е.Н. Стальмах ; Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, Кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин. — Москва : , 2018. — 94 с. : табл., граф. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491885>— Текст : электронный.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. — Москва : Спорт, 2016. — 385 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>— Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный.

4. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454332>

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

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

знакомит с новым учебным материалом;

разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

систематизирует учебный материал;

ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

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

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

постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

#### 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», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

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

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

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

#### **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**

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ



	изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

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

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

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

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

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

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* 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 дисциплины *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

В рамках дисциплины *«Инклюзивный туризм и адаптивный спорт»* 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 Ученого совета факультета физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.02 <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «15» мая 2020 года</p>	01.09.2020
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета № 11 от «27» мая 2021 года</p>	01.09.2021
3.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября 20___ года</p>	____.____.____
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета</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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

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

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

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
***Очная, заочная***

Москва 2021

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Бакай И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

Н.В. Карпова

(подпись)

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

Декан факультета  
Д.п.н., доцент

А.С. Махов

(подпись)

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

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

А.Н. Комаров

(подпись)

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

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

Е.А. Осокина

(подпись)

Главный врач поликлиники РГСУ,  
кандидат медицинских наук, доцент

Т.В. Котова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	18
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	18
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	19
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	23
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	23
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	26
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	68
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	68
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	68
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	79
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 .....	80
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	87
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	87
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	87
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	88
<b>5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....</b>	<b>88</b>
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	88
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	90
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	91
5.6 Образовательные технологии .....	91
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	93

## **РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)**

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания методик адаптивной физической культуры для разных нозологических групп с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры».
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры».
3. Развитие тех или иных навыков, необходимых в сфере адаптивной физической культуры.
4. Углубление представлений о работе с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.
5. Овладение навыками практической работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.
6. Рассмотреть основные технологии работы по различным направлениям адаптивной физической культуры.
7. Обучить навыкам работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.

### **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата**

Дисциплина (модуль) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» очной и заочной формам обучения.

Изучение дисциплины (модуля) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала дисциплин (модулей): «*Анатомия человека*», «*Физиология человека*», «*Биохимия человека*», «*Биомеханические основы двигательной деятельности*», «*Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций*», «*Частные методики адаптивной физической культуры*», «*Патология и тератология*», «*Педагогика физической культуры и спорта*».

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (модулем):

- «*Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*»;
- «*Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья*»;
- «*Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы*»;
- «*Физическая реабилитация в педиатрии*»;
- «*Профессионально-ориентированная практика*»;
- «*Преддипломная практика*».

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

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

<b>Категория компетенции</b>	<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
Обучение	ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Знать: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья
			ОПК-2.2. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики	Уметь: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики



			с учетом особенностей занимающихся.	с учетом особенностей занимающихся.
			ОПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Владеть: опытом составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Знать: наиболее эффективные методы обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
			ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -	Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -

		<p>использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;</p>	<p>Владеть: опытом применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;</p>

			<p>- применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>- применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
<p>Планирование</p>	<p>ОПК-13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию</p>	<p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию</p>

		<p>морфологически х и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункциональн ого 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</p>	<p>характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункциональн ого 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</p>
--	--	--	--	--

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

			<p>специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх,</p>	<p>специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх,</p>
--	--	--	---	---

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

			<p>ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	<p>ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
			<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</p>	<p>Уметь: - 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;</p>



<p>– 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</p>	<p>– 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</p>
--	--

<p>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>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 ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня</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 ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня</p>
---	---

			<p>подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	<p>подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления</p>	<p>Владеть: опытом 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 ИВАС; - составления комплексов</p>

		комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательны х 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.	упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательны х 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.
--	--	---	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4 и 5 семестрах на очной форме и на 2-3 курсах заочной формы, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены экзамены.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам)	108	54	54		

<b>учебных занятий) (всего):</b>					
Учебные занятия лекционного типа	<b>16</b>	8	8		
Практические занятия	<b>44</b>	22	22		
Лабораторные занятия	<b>0</b>	0	0		
Иная контактная работа	<b>48</b>	24	24		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>36</b>	18	18		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>72</b>	36	36		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		45	56	6	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	24	
Учебные занятия лекционного типа	<b>8</b>	2	2	4	
Практические занятия	<b>16</b>	2	6	8	
Лабораторные занятия	<b>0</b>	0	0	0	
Иная контактная работа	<b>24</b>	4	8	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>150</b>	28	47	75	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	-	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	

*\* Самостоятельная работа – изучение студентами теоретического материала, подготовка к лекциям, лабораторным работам, практическим и семинарским занятиям, оформление конспектов лекций, написание рефератов, отчетов, курсовых работ, проектов, самостоятельная работа в электронной образовательной среде и др. для приобретения новых теоретических и фактических знаний, теоретических и практических умений.*

*Виды самостоятельной учебной работы: курсовой проект или курсовая работ, расчетно-графическая работа, написание реферата, выполнение типового расчета, домашнее задание (решение задач, перевод текста, конспектирование, составление обзора), подготовка к лабораторным работам и оформление отчетов, научно-исследовательская работа и т.п.*

### 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	12	4	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	12	4	8	0	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	7	1	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	6	2	4	0	2	0	2
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	4	2	2	0	2	0	0
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	7	1	6	0	4	0	2
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	7	1	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	6	2	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	7	1	6	2	2	0	2
Тема 3.4. Методика АФК для детей с нарушением зрения	4	0	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	10	2	8	2	2	0	4
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	14	2	12	2	6	0	4
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений	12	4	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.							
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	12	4	8	0	4	0	4
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	12	2	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	12	4	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>48</b>

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	14	12	0	2	0	0	2
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	22	20	2	0	2	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Семестр 5</b>							



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	8	6	2	2	0	0	0
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	8	4	4	0	2	0	2
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	7	7	0	0	0	0	0
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	8	6	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	8	4	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3.4. Методика АФК для детей с нарушением зрения	8	4	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	14	10	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	19	15	4	0	2	0	2
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	14	10	4	2	0	0	2
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных	19	15	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ							
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	14	10	4	0	2	0	2
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	19	15	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>75</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>216</b>	<b>150</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

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

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа

Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	4	1	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	1	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>36</b>	<b>10</b>		<b>14</b>		<b>12</b>	

*Заочной формы обучения*

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

	0	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	24	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	25	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	25	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Кейс- задание	2	Контрольная работа

Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	25	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>150</b>	<b>60</b>		<b>78</b>		<b>12</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

**Цель:** изучить особенности АФВ для детей с нарушениями речи.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Причины и классификация нарушений речи. Особенности психической деятельности детей с нарушениями речи. Физическое развитие и двигательные способности детей с нарушениями речи. Особенности дыхания при речевых нарушениях. Методика АФВ детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями речи. Методика дыхательной гимнастики. Методика коррекции и развития мелкой моторики рук. Методика коррекции и развития координационных способностей у детей с нарушениями речи. Методика релаксации для детей с нарушениями речи. Методика АФВ для детей с заиканием.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с нарушениями речи в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями речи.
3. Перечислите причины нарушения речи.
4. Охарактеризуйте клинико-педагогический и психолого-педагогический подход в классификации нарушений речи.
5. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
6. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с нарушениями речи,
7. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с нарушениями речи.
8. Каковы особенности физической подготовленности детей с нарушениями речи?
9. В чем состоит различие обычного дыхания и речевого дыхания?
10. Какие специфические задачи решает программа дыхательной гимнастики?
11. Раскройте специфические особенности методики развития функции внешнего дыхания у школьников с нарушениями речи.
12. Чем обусловлена необходимость развития тонкой моторики пальцев у детей с нарушениями речи?
13. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
14. Какие координационные способности отстают в развитии у детей с нарушениями речи?

15. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей.
16. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
17. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием?
18. Почему нужно учитывать этапы логопедической коррекции в процессе адаптивного физического воспитания детей с заиканием?
19. Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
20. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями речи.
21. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
22. В чем состоит подготовка к обучению в школе ребенка с речевыми нарушениями?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1: форма практического задания: кейс-задание.**

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением речи. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

Задание №1 \_\_\_\_\_

**Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

**Перечень кейс-заданий по разделу 1**  
**«Методические особенности АФК у детей с нарушениями речи»**

1. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дислалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнения с обручем).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков ц,ш,щ)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звука с)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков з, ж)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков ч, р, л)).** Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Общее нарушение речи.** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. **Задание:** Ребенок 3 года. **Нарушение речи (заикание легкой степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (заикание средней степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз: Нарушение речи (заикание легкой степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
12. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).







**ц, ш, щ).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).

30. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ЗПР И УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**Цель:** изучить психофизиологические особенности и методики АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Понятие «Задержанное психическое развитие», причины ЗПР. ЗПР конституционального, соматогенного психогенного, церебрально-органического происхождения. Познавательная и эмоционально-волевая сфера детей с ЗПР. Особенности речи детей с ЗПР. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР. Задачи, средства, методы АФК для детей с ЗПР. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности двигательной и психической сферы детей с недостаточностью интеллекта. Основные и специфические задачи; Средства адаптивной физической культуры; Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью; Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с легкой степенью умственной отсталости.

### **Вопросы для самоподготовки:**

#### **Задержка психического развития**

1. В чем состоят основные причины возникновения задержки психического развития у детей?
2. Раскройте понятие «задержанное психическое развитие».
3. Представьте классификацию детей с различными видами ЗПР.
4. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с ЗПР.
5. Проанализируйте особенности формирования психических процессов у детей с ЗПР.
6. Дайте характеристику физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
7. Охарактеризуйте основные нарушения координационных способностей детей с ЗПР.
8. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, имеющими задержку психического развития.
9. В чем состоят методические особенности адаптивного физического воспитания детей с ЗПР?

10. Какие коррекционные задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания детей 3-7 лет с ЗПР?
11. В чем состоят особенности проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста?
12. Дайте общую характеристику программы по адаптивному физическому воспитанию школьников младших классов с ЗПР.
13. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с ЗПР.
14. Раскройте особенности внеклассных форм занятий физическими упражнениями с младшими школьниками с ЗПР.
15. Какие методические приемы активизации психических функций используются на уроке физической культуры?

#### **Умственная отсталость**

1. Что такое умственная отсталость?
2. Раскройте причины и формы умственной отсталости.
3. Каковы особенности психического развития детей с умственной отсталостью?
4. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с умственной отсталостью.
5. В чем состоят двигательные нарушения при умственной отсталости?
6. Какие общие и специфические задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания?
7. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.

#### **Методика АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии**

1. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью?
2. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
3. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
4. Каким образом через движение осуществляется коррекция психических нарушений (внимания, памяти, речи и др.)?
5. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
6. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
7. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.
8. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами корригируются эти нарушения?
9. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корригируются нарушения осанки и телосложения?
10. Какие методические приемы используются для коррекции расслабления?
11. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
12. Как с помощью подвижной игры можно регулировать эмоциональное состояние детей?
13. Раскройте пути активизации познавательной деятельности с помощью подвижных игр.
14. Какие методические требования необходимо соблюдать при организации и проведении подвижных игр с умственно отсталыми детьми?
15. В чем заключается дополнительное физкультурно-спортивное образование для учащихся с легкой умственной отсталостью?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2:** форма практического задания: кейс-задание. Практическое задание состоит из 3-х частей.

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект занятий АФК для детей с задержкой психического развития. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта)

**Схема составления кейс-задания**

Задание №1 \_\_\_\_\_

**Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

**Перечень кейс-заданий по разделу 2**

**1 часть «Задержка психического развития»**

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с обручем).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гимнастической палкой).
4. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом).
5. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр.).



- фитболом разных цветов).
26. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с гимнастической палкой).
27. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
28. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 500 гр).
29. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
- Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).

## 2 часть «Умственная отсталость»

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам разработать таблицу или схему.

**Задание 1.** Схематично изобразить причины умственной отсталости у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы умственной отсталости	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени умственной отсталости	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 20.** Заполнить таблицу по теме: «Отличия умственной отсталости от задержки психического развития»

Умственная отсталость	Задержка психического развития

**3 часть «АФК при ЗПР и умственной отсталости»**

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением интеллекта. Задание состоит из 2 частей. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

Задание №1 \_\_\_\_\_

**Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_  
 Группа, пациент \_\_\_\_\_  
 Количество человек \_\_\_\_\_  
 Диагноз (ы) \_\_\_\_\_  
 Место проведения \_\_\_\_\_  
 Тема занятия \_\_\_\_\_  
 Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_  
 Задачи занятия \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

### Кейс-задание 2.3.1

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
4. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
5. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
6. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
7. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для расслабления (10 упражнений).
8. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (10 упражнений).



9. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции плоскостопия (10 упражнений).
10. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции дыхания (10 упражнений с фитболом).
11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции зрения (10 упражнений).
12. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
13. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
14. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции прыжков (10 упражнений).
15. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
16. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
17. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
18. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
19. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления (12 упражнений).
20. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).
21. **Задание:** Ребенок 10 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции плоскостопия (12 упражнений).
22. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции дыхания (12 упражнений).
23. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции зрения (10 упражнений).
24. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10

- упражнений).
25. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
  26. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции прыжков (15 упражнений).
  27. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
  28. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
  29. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления (10 упражнений).
  30. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).

### Кейс-задание 2.3.2

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.
2. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.
3. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.
4. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции лазания.
5. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции перелезания.
6. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.
7. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики.
8. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для расслабления.
9. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции осанки.
10. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции плоскостопия.
11. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции дыхания.
12. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень).

- Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции зрения.
13. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.
  14. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.
  15. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции прыжков (10 упражнений).
  16. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции лазания.
  17. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции перелезания.
  18. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.
  19. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
  20. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления.
  21. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции осанки.
  22. **Задание:** Ребенок 10 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции плоскостопия.
  23. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции дыхания.
  24. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции зрения.
  25. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**
  26. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.
  27. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции прыжков.
  28. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.
  29. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики.
  30. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Умственная отсталость (легкая степень).**  
Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции расслабления.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

### **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Цель:** изучить характеристику детей с нарушением слуха, изучить особенности методики АФВ детей с нарушением слуха, изучить особенности патологий зрения и психо-физического развития детей с нарушением зрения, изучить особенности методики АФВ детей с нарушением зрения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей. Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. Задачи и средства АФВ детей с нарушениям зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха и нормальнослышащих. Данные внести таблицу.
2. Составление плана-конспекта занятий АФВ для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
3. Составление плана-конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
4. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с нарушением слуха направленных на активизацию слуховой функции.
5. Составление плана-конспекта занятия, направленного на развитие компенсаторных систем при нарушении слуха у детей.
6. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением зрения и нормальнозрящих. Данные внести таблицу.
7. Предоставить доклад по статистическим данным нарушений зрения у детей за последние 5 лет.

8. Составление специальных упражнений при нарушении зрения у детей.
9. Составление плана конспекта занятий с применением подвижных игр и ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.
10. Составление плана конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3** - форма практического задания: кейс-задание. Задание состоит из 4-х частей.

### Перечень тем кейс-задания №1

**Задание 1.** Схематично изобразить причины нарушения слуха у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы нарушения слуха	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени нарушения слуха	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушения слуха	
---	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения слуха	
--	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу



Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушениями слуха	
---	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Перечень кейс-заданий № 2**

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на равновесие, ритмическую способность, упражнения с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (быстроту реакции, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на дифференцировку пространственных параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 12 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, упражнения с маленькими мячами, с набивными мячами).

12. Задание: Ребенок 15 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (развитие выносливости средствами круговой тренировки).
13. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (для начального обучения плаванию).
14. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
15. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
16. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
17. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (направленный на активизацию познавательной активности с использованием подвижных игр).
18. Задание: Ребенок 13 лет. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, ритмическую способность, с использованием вибрационных воздействий).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, равновесие, упражнения на гимнастических снарядах).
20. Задание: Ребенок 8 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, акробатические упражнения и прыжки).
21. Задание: Ребенок 14 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, дифференцировка силовых параметров движений, с использованием приемов борьбы и самозащиты).
22. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, познавательная активность, упражнения в шариковом бассейне упражнения для мелкой моторики рук).
23. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, дифференцировка пространственных параметров, с использованием прыжков и метаний).
24. Задание: Ребенок 9 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (по обучению плаванию).

### Перечень кейс-заданий №3

**Задание 1.** Схематично изобразить причины нарушения зрения у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы нарушения зрения	Характеристика



**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени нарушения зрения	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Перечень кейс-заданий №4**

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).



27. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
28. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 500 гр).
29. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
30. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
31. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
32. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
33. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
34. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
35. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
36. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
37. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
38. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
39. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
40. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП**

**Цель:** изучить эпидемиологию, классификацию, этиологию ДЦП, особенности детей с церебральным параличом, изучить особенности методики АФКВ для детей с ДЦП, изучить методы оценки эффективности занятий АФВ для детей с ДЦП, изучить особенности применения нетрадиционных форм занятий для детей с ДЦП.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка. Позотонические рефлексы. Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с ДЦП в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с в зависимости от вида нарушений.
3. Подготовка презентаций по применению методов оценки эффективности занятий АФВ (8-10 слайдов).
4. Подготовка презентаций по применению нетрадиционных форм занятий АФВ (8-10 слайдов).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4:** форма практического задания: кейс-задание. Состоит из 4 частей.

### Перечень кейс-заданий к разделу 4, №4.1

**Задание 1.1** Составить таблицу «Этиология ДЦП».

Врожденное органическое поражение центрального отдела нервной системы	Приобретённое органическое поражение центрального отдела нервной системы

**Задание 1.2** Схематично изобразить причины ДЦП

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы ДЦП	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ДЦП	

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ДЦП	

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ДЦП	

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ДЦП	

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей	

дошкольного возраста с ДЦП	
----------------------------	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Перечень кейс-заданий к разделу 4, № 4.2:**

**Ситуационная задача №1.**

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиноварусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности.

Разработать комплекс упражнений с использованием грелок и эрготерапии на поликлиническом этапе реабилитации.

**Ситуационная задача №2.**

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, левосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с приведением кисти, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и утяжелителей для нижних конечностей. На стационарном этапе реабилитации.

**Ситуационная задача №3.**

Больная 4 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парализация нижних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием подводной беговой дорожки. Комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

**Ситуационная задача №4.**

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних конечностей.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и сухого бассейна.

**Ситуационная задача №5.**

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

**Ситуационная задача №6.**

Больной 7 лет, 4 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры мелких суставов и суставов верхних конечностей, выпрямляющие рефлекс туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы, слабо проявляются навыки сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

**Ситуационная задача №7.**

Больная 8 лет. Диагноз: ДЦП Атонически-астатическая форма, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки сидения и ходьбы,

наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Наличие легкой степени умственной отсталости.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, водной беговой дорожки.

Ситуационная задача №8.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиновальгусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности, сходящееся косоглазие.

Разработать комплекс упражнений с использованием ортопедических ковриков и сухого бассейна, подобрать программу обучения зимним видам спорта.

Ситуационная задача №9.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, правосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с отведением кисти, приведение стопы, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и стопы утяжелителей для нижних конечностей. На поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №10.

Больная 3.5 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парапарез верхних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №11.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, отсутствие навыков сидения, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних и нижних конечностей.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и бассейна. Подобрать комплекс УГ для самостоятельных занятий.

Ситуационная задача №12.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, вялые гиперкинезы верхних конечностей, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха, частичное нарушение глотательной функции.

Разработать программу реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №13.

Больной 6 лет, 2 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры суставов нижних конечностей и правой руки, выпрямляющие рефлекс туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы и сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №14.

Больная 7 лет. Диагноз ДЦП Атонически-астатическая форма, контрактуры в локтевых суставах, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Нарушение слуха и речи.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, Тренажер Гросса.

Ситуационная задача №15.



Больной 5 лет. Диагноз - ДЦП спастическая тетраплегия. Гипертонус мышц верхних и нижних конечностей, гипотонус мышц шеи головы. Конечности и туловище деформированы. Множественные контрактуры. Отсутствуют навыки сидения, ходьбы, держание головы, нарушение глотательного рефлекса. Сходящееся косоглазие, умственная отсталость легкой степени.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе реабилитации с использованием вертикализатора, фитболов.

Ситуационная задача №16.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).

Ситуационная задача №17.

Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия (10 упражнений).

Ситуационная задача №18.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №19.

Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием кинезиотейпирования (10 упражнений).

Ситуационная задача №20.

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №21

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием метода сенсомоторной интеграции (10 упражнений).

Ситуационная задача №22

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза.

Ситуационная задача №23

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением метода биологической обратной связи

#### **Кейс-задание № 4.3.**

В соответствии с заданием ситуационной задачи к части 4.2. разработать по 4 пунктам оценку эффективности занятий АФК для детей с ДЦП.

План разработки методики оценки эффективности АФК при ДЦП:

1. Составить перечень вопросов, необходимых для сбора анамнеза ребенка с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
11. Составить схему обследования моторики детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
12. Составить схему обследования основных психических функций детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
13. Подобрать картинный материал для обследования речи ребенка с ДЦП.

#### **Перечень кейс-заданий № 4.4.**

Ситуационная задача №1.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с дельфинотерапии

Ситуационная задача №2.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Фельденкрайза.

Ситуационная задача №3.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием: микрополяризации.

Ситуационная задача №4.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием галотерапии.

Ситуационная задача №5.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием микрокинезотерапии.

Ситуационная задача №6.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинестетика.

Ситуационная задача №7.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием сенсорной интегративной терапии

Ситуационная задача №8.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием биоакустической коррекции.

Ситуационная задача №9.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием озокерито-парафиновых аппликаций.

Ситуационная задача №10.

Девочка 6 лет.

Диагноз: ДЦП, двойная гемиплегическая форма со стойкими двигательными нарушениями в виде преимущественно левостороннего парапареза с задержкой психомоторного развития.

Разработать комплекс упражнений с использованием иппотерапии.

Ситуационная задача №11.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием грязелечения.

Ситуационная задача №12.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием Слуховой терапии А.Томатиса

Ситуационная задача №13.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с использованием сухой иммерсии.

Ситуационная задача №14.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием ABR - Advanced Biomechanical Rehabilitation (Леонид Блюм)

Ситуационная задача №15.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием МЕТОДИКИ PNF – ТЕРАПИИ.

Ситуационная задача №16.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием канисотерапии

Ситуационная задача №17

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием методики Анат Баниэль “Kids beyond limits.

Ситуационная задача №18.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №19.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» -ролики

Ситуационная задача №20.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием Системы Двигательной Коррекции (СДК) ДЦП и ДЦП-подобных нарушений Светланы Грибовой

Ситуационная задача №21.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием Биологической обратной связи (функциональное биоуправление)

Ситуационная задача №22.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Козьявкина

Ситуационная задача №23.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №24.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты»

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

## РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА И АМПУТАЦИЯМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

**Цель:** изучить методы двигательной реабилитации при поражении спинного мозга у детей. Изучить особенности АФК для детей с поражением спинного мозга.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Перечислите основные факторы. Вызывающие миелопатию.
2. Охарактеризуйте этапы ТБСМ и задачи реабилитолога на каждом из них.
3. Подготовить план-конспект занятий АФВ для детей с поражением спинного мозга.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5:** форма практического задания: кейс-задание, № 5.1.

**Задание 1.** Схематично изобразить причины ТБСМ у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы ТБСМ	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени ТБСМ	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Перечень кейс-заданий к разделу 5, № 5.2**

1. Больной 30 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, компрессионный перелом С5, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

2. Больная 45 лет, состояние после перенесенной травмы шейного отдела. Парапарез, перелом плечевого сустава, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

3. Больной 25 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, пролежни, пневмония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

4. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, оскольчатый перелом С5, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

5. Больной 32 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

6. Больной 33 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетраплегия, компрессионный перелом С5, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

7. Больная 54 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, оскольчатый перелом С3, гипертония.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
8. Больной 44 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Параплегия, перелом таза, вторичных заболеваний не выявлено.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с биологической обратной связью.
9. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.
10. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Параплегия нижних конечностей, сердечная недостаточность, приводящая контрактура локтевого сустава.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения без использованием тренажеров.
11. Больная 32 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, ушиб головного мозга, сердечная недостаточность.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
12. Больной 35 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, контрактура левой стопы.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.
13. Больной 41 год, состояние после ТБСМ грудного отдела. Параплегия нижних конечностей, перелом грудной клетки, остеопороз.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
14. Больная 55 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, сердечная недостаточность, вторичные заболевания не выявлены.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с обратной связью.
15. Больная 20 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, гипертония, пролежни на пояснице.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
16. Больной 57 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки, вторичных заболеваний не выявлено.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
17. Больная 38 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, незначительная контрактура правой стопы.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
18. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, сердечная недостаточность.



Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

19. Больной 56 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия нижних конечностей, ушиб головного мозга, анкилоз коленного сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

20. Больной 38 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализация нижних конечностей, вирусная инфекция, контрактура правой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

21. Больная 60 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия, сердечная недостаточность, оссификаты локтевых суставов.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

22. Больной 26 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парализация нижних конечностей, анкилоз коленного сустава, ушиб головного мозга.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

23. Больной 45 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия, диабет, гипертония, оссификаты плечевого сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

24. Больная 27 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия нижних конечностей, проблемы ЖКТ, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

## **РАЗДЕЛ 6. МЕДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ И ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ**

**Цель:** изучить методы двигательной реабилитации при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. Изучить методику АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Назовите отличительные особенности детских культур.
2. Расскажите об изменениях в скелете усеченной и сохраненной нижней конечности вследствие ампутации.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6:** форма практического задания: кейс-задание.

### Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.1

**Задание 1.** Схематично изобразить причины ампутации и врожденных недоразвитий конечностей у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
--	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с врожденным	
--	--

недоразвитием конечностей	
---------------------------	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Формы ампутаций конечностей	
-----------------------------	--

**Задание 10** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей с ампутациями конечностей	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Влияние ограничений двигательной активности на состояние организма	Характеристика

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности развития стресса после ампутации конечностей	Характеристика

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной верхней конечности	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся верхней конечности при ампутации верхней конечности	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной нижней конечности	
---	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся нижней конечности при ампутации нижней конечности	
---	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Сравнение особенностей формирования культи при травматической ампутации и при ампутации при обменных заболеваниях	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Подготовка культи к протезированию	
------------------------------------	--

**Задание 19** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий развития бедра	
--	--

**Задание 20.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития голени и стопы	Характеристика

**Задание 21.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по продольному типу	Характеристика

**Задание 22.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по типу культей	
--	--

**Задание 23.** Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей разного возраста	
---	--

**Задание 24.** Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей и взрослых	
---	--

## Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.2

1. **Задание:** Ребенок 1,5 лет. **Диагноз: ампутация бедра.** Разработать комплекс упражнений и игр для обучения основным локомоциям (20 упражнений).
2. **Задание:** Ребенок 3 лет. **Диагноз: ампутация верхней конечности (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию (20 упражнений).
3. **Задание** Ребенок 2 лет. **Диагноз: ампутация верхних конечностей (или врожденное недоразвитие).** Разработать комплекс упражнений с использованием тренажерно-игровых комплексов для формирования двигательных умений и навыков (от 15 упражнений).
4. **Задание** Ребенок 6 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для формирования локомоций с применением дозированной ходьбы на протезах (15 упражнений).
5. **Задание:** Ребенок 5 лет. **ампутация ВК (предплечья).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием фантомно-импульсивной гимнастики и кинезиотейпирования для подготовки к протезированию (15 упражнений).
6. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений и подвижных игр для профилактики вторичных отклонений и нормализации психоэмоционального развития с использованием метода фитбол- гимнастики и дыхательной и мимической гимнастики (20 упражнений).
7. **Задание** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (врожденное недоразвитие по типу культи).** Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза (20 заданий).
8. **Задание** Ребенок 6 лет. **ампутация ВК (ампутация предплечья).** Разработать комплекс упражнений с применением метода биологической обратной связи и фантомно-импульсивной гимнастики для подготовки к протезированию (20 заданий)
9. **Задание** Ребенок 11 лет **ампутация ВК (плеча).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).
10. **Задание** Ребенок 5 лет врожденное недоразвитие **ВК (обеих предплечий).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебного плавания (10 упражнений) и упражнений в воде (10 упражнений).
11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация НК.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
12. **Задание:** Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для коррекции равновесия и подготовки к протезированию (20 упражнений).
13. **Задание** Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс упражнений для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).
14. **Задание** Ребенок 14 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для обучения ходьбе на протезах (20 упражнений).

**15. Задание:** Ребенок 15 лет. **ампутация ВК (обеих предплечий)**. Разработать комплекс упражнений для обучения пользования протезами верхних конечностей (20 упражнений).

**16. Задание:** Ребенок 8 лет. Диагноз: **ампутация ВК (плеча)**. Разработать комплекс упражнений и подвижных игр с использованием метода фитбол-гимнастики для формирования двигательных умений и нормализации психоэмоционального состояния (20 упражнений).

**17. Задание** Ребенок 7 лет. Диагноз: **ампутация НК (бедра)**. Разработать комплекс подвижных игр и упражнений в воде для профилактики вторичных отклонений (20 заданий).

**18. Задание** Ребенок 1 год. **Врожденное недоразвитие ВК (по продольному типу)**. Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию и формирования двигательных умений и навыков (20 заданий).

**19. Задание** Ребенок 9 лет **ампутация НК (голени)**. Разработать комплекс упражнений с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций) и фитбол-гимнастики (10 заданий).

**20. Задание** Ребенок 13 лет врожденное недоразвитие **НК (по типу культи)**. Разработать комплекс упражнений для профилактики вторичных отклонений и обучения ходьбе с применением лечебного плавания и упражнений в воде (20 упражнений).

**21. Задание:** Ребенок 4 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра)**. Разработать комплекс упражнений и игр для коррекции ходьбы (20 упражнений).

**22. Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: ампутация НК (обеих бедер)**. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия с использованием фитбол-гимнастики и тренажерно-игровых комплексов (20 упражнений).

**23.Задание** Ребенок 10 лет. **Диагноз: ампутация НК (обеих голеней)**. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).

**24. Задание** Ребенок 11 лет. **ампутация НК (бедра)**. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением дозированной ходьбы на протезах (10 упражнений), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

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

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

## РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 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-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.	Этап формирования умений
		Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Этап формирования навыков и получения опыта

ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и	Этап формирования умений



	<p>двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	
	<p>Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	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	Этап формирования знаний

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

	<p>планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок</p>	
--	--	--

		<p>разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию</p>	
--	--	--	--

		<p>планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

	<p>ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li><li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li><li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li><li>- 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;</li><li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной</li></ul>	
--	---	--

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



	<p>учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
	<p>Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<p><b>ОПК-2;</b> <b>ОПК-3;</b> <b>ОПК-13</b></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</p>

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

Теоретический блок вопросов:

1. Адаптивная физическая культура в системе образовательных (коррекционных) учреждений. Задачи и формы адаптивного физического воспитания.
2. Структура и содержание государственных программ по физической культуре в системе образовательных (коррекционных) учреждений.
3. Специфика комплектования учебных классов (групп) в коррекционных школах III-IV вида.
4. Профессиональные требования к педагогу, работающему с детьми-инвалидами в сфере адаптивной физической культуры.
5. Особенности реализации принципа дифференциации и индивидуализации в процессе адаптивного физического воспитания.
6. Особенности реализации принципа единства диагностики и коррекционной направленности педагогического процесса в работе с детьми с нарушениями в развитии.
7. Особенности реализации принципа адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий в работе с детьми-инвалидами.
8. Особенности реализации принципов обучения (сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности) в разных нозологических группах школьников.
9. Причины и классификация нарушений зрения.
10. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах III-IV вида.
11. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохраненных функций незрячих и слабовидящих детей.
12. Содержание и особенности формирования знаний в процессе адаптивного физического воспитания незрячих и слабовидящих детей.
13. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям незрячих и слабовидящих школьников.
14. Использование сохраненных анализаторов при формировании навыков пространственной ориентации детей с нарушениями зрения (остаточное зрение, обоняние, слух, осязание).
15. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливость скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со зрительной депривацией.
16. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства. быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей со зрительной депривацией.
17. Подвижные игры для незрячих и слабовидящих детей (направленность особенности организации и проведения).
18. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия) у детей с нарушением зрения.
19. Противопоказания к отдельным видам физических упражнений, связанные с нарушением зрения.
20. Обеспечение безопасности на занятиях физическими упражнениями незрячих и слабовидящих детей.
21. Методика организации рекреативных занятий в режиме учебного дня детей с нарушением зрения.
22. Причины и классификация нарушений слуха.
23. Особенности психофизического развития детей с нарушением слуха.
24. Особенности физического развития детей с нарушением слуха.

25. Задачи, содержание особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах 1-II вида.
26. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям глухих и слабослышащих школьников.
27. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры глухих и слабослышащих школьников.
28. Методы активизации речевой и познавательной деятельности глухих и слабослышащих школьников. Специфика использования вербальных и невербальных методов.
29. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со слуховой депривацией.
30. Коррекция и развитие статического и динамического равновесия у детей с нарушением слуха
31. Развитие представлений о схеме тела у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
32. Особенности развития внимания у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
33. Особенности коммуникативной деятельности педагога с глухими и слабослышащими детьми на уроке физической культуры.
34. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей, имеющих сочетанные нарушения (ЗПР, умственная отсталость, ДЦП и др.).
35. Понятие умственная отсталость, причины, классификация.
36. Особенности психических процессов детей с умственной отсталостью (представлений, мышления, памяти, внимания, речи, эмоционально-волевой сферы).
37. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохранных функций у детей с нарушением интеллекта.
38. Задачи, содержание, особенности организации и методики адаптивного физического воспитания в коррекционных школах VII-VIII вида.
39. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры у школьников с нарушением интеллекта.
40. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям школьников с нарушением интеллекта.
41. Методы активизации речевой и познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта на уроке физической культуры.
42. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей с проблемами интеллекта.
43. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с проблемами интеллекта.
44. Особенности коммуникативной деятельности педагога на уроке физической культуры умственно отсталых школьников. Регулирование межличностных отношений, преодоление конфликтных ситуаций.
45. Подвижные игры, их направленность и особенности проведения с детьми, имеющими нарушения интеллекта.
46. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.
47. Общая характеристика и классификация основных форм ДЦП.
48. Двигательный статус ребенка при ДЦП.

49. Технические устройства для лечения и обеспечения мобильности детей с ДЦП. Лечебно-нагрузочные костюмы и особенности их применения.
50. Методы восстановительного лечения детей с ДЦП (Бобата, Войта, Бортфельда, Семенов).
51. Задачи, содержание, особенности организации и методики проведения уроков адаптивного физического воспитания школьников с последствиями ДЦП.
52. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при спастических формах ДЦП.
53. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при атонически-астатических формах ДЦП.
54. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при гиперкинетических формах ДЦП.
55. Формирование опорных функций рук, ног, вертикальной позы, ходьбы при ДЦП.
56. Коррекция контрактур, подвижности в суставах, мышечной атрофии при ДЦП.
57. Коррекция дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей с последствиями ДЦП.
58. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с последствиями ДЦП.
59. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП.
60. Иппотерапия как средство двигательной и психической реабилитации детей с ДЦП.
61. Особенности использования коррекционных подвижных игр. песочной терапии, фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
62. Определение вертеброгенных миелопатий. Заболевания позвоночника, вызывающие поражение спинного мозга. Факторы, вызывающие миелопатию. Клинические проявления миелопатий (первичные и вторичные нарушения). Двигательные нарушения в зависимости от характера, полноты и уровня поражения СМ.
63. Общая характеристика позвоночно-спинномозговой травмы. Понятия механической и неврологической нестабильности позвоночника. Этапы травматической болезни спинного мозга. Лечебная гимнастика на разных этапах травматической болезни.
64. Неврологический и адаптационный статус пациента и способы их оценки при вертеброгенных миелопатиях.
65. Средства и методы реабилитационного лечения при вертеброгенных миелопатиях.
66. Методы развития силы мышц. Развитие силы с помощью блочной системы по Дикулю, 1992). Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи (БОС). Гимнастические упражнения силовой направленности.
67. Задачи и методика обучения поддержанию вертикальной позы детей с поражением спинного мозга.
68. Методики обучения ходьбе детей с поражением спинного мозга. Тредмил терапия как средство двигательной реабилитации.
69. Использование методов электростимуляции в реабилитационном лечении пациентов с пlegией.
70. Понятие о спинальной локомоторной активности. Способы инициации спинальной локомоторной активности. Тренировка спинальной локомоторной активности как основа восстановления ходьбы при миелопатиях. Соотношение методов активного, пассивного и вызванного воздействия на этапах двигательной реабилитации.
71. Классификация врожденных пороков развития верхних и нижних конечностей.

72. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами верхних конечностей.
73. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами нижних конечностей.
74. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики после ампутации конечностей в условиях стационара.
75. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики в период подготовки к протезированию верхних и нижних конечностей.
76. Методика обучения ходьбе на протезах после ампутации бедра и голени, пользования протезами верхних конечностей.
77. Методика лечебной гимнастики в воде после ампутации нижних конечностей.
78. Особенности обучения плаванию после ампутации нижних конечностей.
79. Подвижные игры коррекционной направленности для детей дошкольного и школьного возраста с врожденными и приобретенными дефектами конечностей.
80. Особенности методики занятий на тренажерах и с отягощениями в условиях стационара и в процессе физической рекреации при врожденных и ампутационных дефектах конечностей.
81. Особенности построения лечебно-восстановительных занятий при ампутации конечностей, динамика физической нагрузки, способы ее регулирования и контроля.
82. Корректирующие и профилактические упражнения, направленные на сохранение вертикальной позы, осанки после ампутации верхних и нижних конечностей.
83. Коррекция координационных способностей: равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, мелкой моторики у детей с врожденными и ампутационными дефектами конечностей.
84. Использование спортивных игр (футбол на костылях; волейбол, сидя на полу; баскетбол в колясках и др.) как средства физической и психической социальной адаптации подростков и юношей с дефектами конечностей.
85. Роль родителей в повышении двигательной активности и коррекции двигательные и психических нарушений детей-инвалидов.
86. Формы организации и методика совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей-инвалидов.
87. Формы просветительской деятельности с родителями детей-инвалидов.
88. Перечислите причины нарушения речи. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
89. Охарактеризуйте особенности физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями речи.
90. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
91. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей у детей с нарушениями речи.
92. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
93. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием? Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
94. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе АФВ детей с нарушениями речи.
95. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
96. Методика дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи.
97. Что такое задержка психического развития?
98. Раскройте причины и формы задержки психического развития.

99. Каковы особенности психического развития детей с ЗПР?
100. Охарактеризуйте особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
101. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
102. Какие коррекционные задачи решаются в процессе АФВ детей 3-7 лет с ЗПР?
103. Дайте общую характеристику программы по АФВ школьников младших классов с ЗПР.
104. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
105. Раскройте особенности проведения внеклассных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
106. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
107. Классификация и характеристика ТФСД.
108. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
109. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
110. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
111. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
112. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
113. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющими детский церебральный паралич.
114. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
115. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
116. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
117. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
118. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
119. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
120. 23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
121. 24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
122. Использование фитбол-аэробики в АФК.
123. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробике с лицами, имеющими ограниченные возможности.
124. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
125. Использование стретчинг - системы в АФК.
126. Использование калланетики в АФК.
127. Гидрореабилитация как педагогический процесс.
128. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
129. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
130. 33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
131. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
132. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
133. Подвижные игры для детей-с проблемами интеллекта.
134. Подвижные игры для детей с нарушением речи.



135. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
136. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
137. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
138. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
139. Подвижные игры на прогулках и в походах.
140. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
141. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
142. Виды туризма в РФ. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
143. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
144. Особенности организации реабилитационного туризма.
145. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
146. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
147. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
148. Особенности методики организации занятий по ННВС.
149. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
150. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
151. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол-«Питербаскет».
152. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
153. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
154. Дайте характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
155. Применения танцевальной терапии в АФК.
156. Йога как система лечения и оздоровления организма человека, история возникновения.
157. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека.
158. Методика применения "Су-Джок терапии" в АФК.
159. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК.
160. Содержание методики дыхательной гимнастики Бутейко.
161. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
162. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Норбекова М.
163. Методика выполнения программы "СОЛЯРИЗАЦИЯ".
164. Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Аветисова.
165. Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.
166. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 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 дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для экзамена/дифференцированного зачета и по системе зачтено/не зачтено для зачета.

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

### **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

##### **5.1.1. Основная литература**

1. *Завьялова, Т. П.* Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472866>
2. *Завьялова, Т. П.* Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453996>

##### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>
2. *Евсеев, С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения 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 практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При

получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **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**

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ

ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) *«Частные методики адаптивной физической культуры»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 *«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) *«Частные методики адаптивной физической культуры»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (бакалавриат), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	<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>	<p style="text-align: center;">____.____.____</p>
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 Протокол № 9 от «29» апреля 2020 года</p>	<p style="text-align: center;">01.09.2020</p>
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета №__11 от «27» мая 2021 года</p>	<p style="text-align: center;">01.09.2021</p>
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>	<p style="text-align: center;">____.____.____</p>

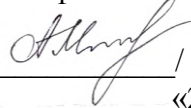




Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный социальный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

 / А.С. Махов/  
«27» мая 2021 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

#### **Направление подготовки**

***«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»***

#### **Направленность**

***«Физическая реабилитация и рекреация»***

#### **ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

#### **Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «История физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,

Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

Декан факультета физической культуры и  
спортивных наук, доцент

А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Генеральный директор Национального центра  
развития технологий социальной поддержки и  
реабилитации «Доверие», врач высшей  
квалификационной категории, кандидат  
медицинских наук, доцент

А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа 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

А.В. Корнев

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор

И.Г. Маляра

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	9
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	15
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	20
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	21
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	26
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	28
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	28
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения 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 дисциплине .....	35
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	36
5.6 Образовательные технологии .....	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	38

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в изучении студентами причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития и диалектической связи с другими разновидностями культуры.

Задачами дисциплины является:

- формирование научного мировоззрения; - исторического самосознания и критического мышления;
- изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю международного спортивного движения;
- воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Дисциплина «*История физической культуры и спорта*» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» очной и заочной формам обучения.

Изучение й дисциплины «*История физической культуры и спорта*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Спортивные игры»; «Теория и организация судейства в базовых видах спорта», «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: УК-2; УК-5; ПК-4 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
-----------------------	-----------------	--------------------------	--

<p>Разработка и реализация проектов</p>	<p>УК-2.</p>	<p>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно- массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p> <p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать</p>
---	--------------	---	---

			<p>действия в соответствии с законом.</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.</p>
Межкультурное взаимодействие	УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	<p>УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</p>

			<p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>
--	--	--	--

			<p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно- спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>
профилактическая деятельность	ПК-4.	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно- развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p> <p>ПК-4.2. Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p>



			ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.
--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре, составляет 3 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	14	14			
Лабораторные занятия	0	0			
Иная контактная работа	24	24			
Иная контактная работа. Практическая подготовка	22	22			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>45</b>	<b>45</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	8	2	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Иная контактная работа	12	4	8		
Иная контактная работа. Практическая подготовка	15	5	10		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	80	28	52		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>72</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план 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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Семестр 3</b>								
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	16	6	10	4	2	0	4	2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	17	9	8	2	2	0	4	4
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	8	8	2	2	0	4	4
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	17	7	10	4	2	0	4	4
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	8	8	2	2	0	4	4
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	17	7	10	2	4	0	4	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>22</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Семестр 3</b>								
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	18	14	4	2	0	0	2	2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	18	14	4	0	2	0	2	3
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 2 Физическая культура в новейшее время</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	12	4	0	2	0	2	2
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	16	10	6	2	2	0	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	
							Всего	Практическая подготовка
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	18	16	2	0	0	0	2	2
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	18	14	4	0	2	0	2	3
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>							
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>15</b>

## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	15	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>45</b>	<b>9</b>		<b>30</b>		<b>6</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3-4</b>							

<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	22	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	30	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Реферат	2	тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>80</b>	<b>36</b>		<b>38</b>		<b>6</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ И В СРЕДНИЕ ВЕКА

**Цель:** изучить теоретико-методические основы предпосылок возникновения и развития физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. История физической культуры и спорта (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.). Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати. Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Филitre, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII в. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталотци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.

2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.
8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII – XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.

Форма практического задания: кейс

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:  
Хронология Олимпийских Игр  
Виды физических упражнений в программе Игр  
Участники Олимпийских Игр  
Победители Олимпийских Игр  
Общественное и культурное значение Олимпийских Игр  
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр  
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.
2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.
3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

Вариант № 1

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?
3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?



2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?

2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?

3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – тестирование.

## РАЗДЕЛ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

**Цель:** формирование знаний по истории развития физической культуры в новейшее время

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира. Региональные особенности развития физического воспитания.

Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания физического воспитания древней Руси. Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, А.В. Суворов и др.).

Влияние развития капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Дементьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основ-

ные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
2. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
3. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.
4. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени.
5. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII в.
6. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
7. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф. Каптерев, Д.И. Писарев, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, Л.Н. Толстой и др.).
9. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.
10. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
11. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
12. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
13. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

### **Форма практического задания: кейс-задание**

Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране Наиболее распространенные виды спорта в России Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.). Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании

6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?
14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – тестирование.

### **РАЗДЕЛ 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Цель: формирование знаний по организации и развития физической культуре в России и формирование международного спортивного движения.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г. ). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта. Массовые физкультурно-оздоровительные образовательные проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.

Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.

Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.

Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.

Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).

Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.

Вопросы для самоподготовки:

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.
2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта
2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:
5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр
8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – тестирование.

## **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **дифференцированный зачет в 3 семестре**, который проводится в **устной** форме.

#### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<p>УК-2.1. Знает: - требования и принципы целеполагания;- принципы и методы планирования;- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;- методы организации и управления в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, применяемые на федеральном и региональном уровнях; - основы планирования, бюджетирования и порядок финансирования деятельности физкультурно- спортивной организации той или иной организационно-правовой формы и формы собственности; - количественные показатели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - конституцию Российской Федерации, свои гражданские права и обязанности, законы Российской Федерации и нормативные документы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты и образования.</p>	Этап формирования знаний
		<p>УК-2.2. Умеет: - формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели; - определять ожидаемые результаты решения задач; - разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, детей- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - осуществлять планирование</p>	Этап формирования умений

		<p>физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации; - проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; - проводить оценку ресурсного обеспечения спортивного, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом.</p>	
		<p>УК-2.3. Имеет опыт:- планирования и реализации циклов занятий различной продолжительности по избранным видам спорта, адаптивного спорта; - планирования спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в том числе, для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p><b>УК-5</b></p>	<p>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p>УК-5.1. Знает: - существенные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</p>	
		<p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-экономические, религиозно-мировоззренческие и этнокультурные черты каждого из периодов; - анализировать социальные истоки и мотивацию к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физиче-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ской культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>	
		<p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		<p>условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно- спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>	
ПК-4.	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно- развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК-4.2. Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения,</p>	Этап формирования умений

		восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.	
		ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.	Этап формирования навыков и получения опыта

#### 4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-2; УК-5; ПК-4;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:

			<p>[8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6) баллов.</p>
<b>УК-2; УК-5; ПК-4;</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10) баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:  (6-8) баллов;  4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания:  [0-6) баллов.</p>
<b>УК-2; УК-5; ПК-4;</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение 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, 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 дисциплине**

1. Предмет и задачи истории физической культуры и спорта.
2. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
3. Развитие физической культуры в Древней Греции.
4. Развитие физической культуры в Древнем Риме.
5. Физическое воспитание у древних народов Севера, Сибири и Закавказья.
6. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
7. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
8. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы. Рыцарские турниры и другие состязания.
9. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
10. Теоретические обобщения и прогрессивные идеи в области физического воспитания в средние века (XV - XVII вв.).
11. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
12. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Г. Фит, И. Гутс-Мутс и др.).
13. Возникновение и развитие немецкого гимнастического движения в XIX в.
14. Возникновение и развитие шведской системы гимнастики в XIX в.
15. Возникновение и развитие сокольской системы гимнастики в середине XIX века.
16. Формирование в Англии школьного физического воспитания, основанного на современной спортивно-игровой деятельности (XIX в.).
17. Модернизация систем и методов физического воспитания в Западной Европе во второй половине XIX в. Система гимнастики Г. Демени. Метод естественной гимнастики.
18. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
19. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII века.
20. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
21. Становление и развитие системы физического воспитания в образовательных учреждениях и общественных физкультурно-спортивных организациях России в период с XVII в. до настоящего времени.
22. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф.Каптерев, Д.И. Писарев, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов и др.).
23. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
24. Бойскаутское движение за рубежом и в России.
25. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
26. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
27. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов. Создание Олимпийского комитета СССР и Российской федерации.
28. Зарождение и развитие профессионального спорта за рубежом и в России.

29. Развитие ФК и С в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.
30. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам ФК и С.
31. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
32. Усиление милитаризации ФК и С накануне второй мировой войны.
33. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
34. Боевые подвиги советских спортсменов на фронтах Великой Отечественной войны.
35. Развитие физической культуры и спорта в СССР после Великой Отечественной войны.
36. Организация подготовки физкультурных кадров в СССР после ВОВ.
37. Первая Спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
38. Основные компоненты советской системы физического воспитания: научно-методические, организационные и материально-технические.
39. Развитие советской науки в области ФК и С в СССР. Становление методических основ советской системы физического воспитания.
40. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после второй мировой войны по настоящее время.
41. Современное физкультурное и спортивное движение в России и за рубежом. Характеристика различных направлений.
42. Особенности развития спортивного движения в период между первой и второй мировыми войнами.
43. Международное рабочее спортивное движение, участие в нем спортсменов СССР. Подъем международного спортивного рабочего движения 1934- 1937 г.г.
44. Олимпийские игры в период между двумя мировыми войнами, их особенность.
45. Развитие международного спортивного движения после второй мировой войны. Новая расстановка сил на международной спортивной арене. Демократизация международного спортивного движения.
46. Олимпийские игры в Москве. Попытка раскола международного олимпийского движения. Бойкот Игр XXII Олимпиады 1980 г. и XXIII Олимпиады 1984 г.
47. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.
48. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
49. Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.
50. Структура и функции государственных и общественных органов управления ФК и С в Российской Федерации.
51. Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.
52. Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.
53. Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).
54. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов СССР и РФ.
55. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в мире.
56. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
57. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в нашей стране.
58. Этапы истории адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта.

59. Развитие движения СпециалОлимпикс в мире, присоединение к олимпийскому движению.
60. Участие России в движении СпешиалОлимпикс.
61. Этапы развития адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата за рубежом.
62. История развития адаптивного спорта для лиц с ПОДА в нашей стране.
63. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в мире.
64. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
65. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в нашей стране.
66. Паралимпийские летние игры. Этапы развития, страны участники.
67. Паралимпийские летние игры. Характеристика видов спорта. События, факты.
68. Паралимпийские зимние игры. Этапы развития, страны участники.
69. Паралимпийские зимние игры. Характеристика видов спорта. События, факты.
70. Динамика результатов выступления сборных команд России на летних Паралимпийских играх.
71. Динамика результатов выступления сборных команд России на зимних Паралимпийских играх.
72. Российские чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
73. Становление специального олимпийского движения в мире.
74. Развитие Специальных олимпиад.
75. Основатели Специальных олимпиад.
76. Виды спорта Специальных олимпиад.
77. Философия, цель и задачи Специальных олимпиад.
78. Особенности организации и проведения соревнований по программам Специальных олимпиад.
79. Классификация спортсменов с поражением интеллекта.
80. Определение права на участие в Специальных олимпиадах.
81. Группы участников соревнований в Специальных олимпиадах.
82. Требования к проведению соревнований по программам Специальных олимпиад.
83. Участие России в программе Специальных олимпиад.
84. VIII Паралимпийские игры 1988 г. в Сеуле (Корея).
85. IX Паралимпийские игры 1992 г. в Барселоне (Испания).
86. X Паралимпийские игры 1996 г. в Атланте (США).
87. XII Паралимпийские игры 2000 г. в Сиднее (Австралия).
88. XII Паралимпийские игры 2004 г. в Афинах (Греция).
89. XIII Паралимпийские игры 2008 г. в Пекине (Китай).
90. V Паралимпийские зимние игры 1992 г. в Альбервиле (Франция).
91. VI Паралимпийские зимние игры 1994 г. в Лиллехаммере (Норвегия).
92. VII Паралимпийские зимние игры 1998 г. в Нагано (Япония).
93. VIII Паралимпийские зимние игры 2002 г. в Солт-Лейк-Сити (США).
94. IX Паралимпийские зимние игры 2006 г. в Турине (Италия).
95. X Паралимпийские зимние игры 2010 г. в Ванкувере (Канада).

### ***Контрольная работа***

#### ***Вариант 1***

1. Этапы развития адаптивного спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата за рубежом.
2. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в мире.
3. Становление специального олимпийского движения в мире.
4. Характеристика зимних Паралимпийских игр.
5. Классификация спортсменов с поражением интеллекта.

#### ***Вариант 2***

1. История развития адаптивного спорта для лиц с ПОДА в нашей стране.
2. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
3. Участие России в движении СпециалОлимпикс.
4. Характеристика летних Паралимпийских игр.
5. Определение права на участие в Специальных олимпиадах.

### ***Вариант 3***

1. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в мире.
2. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением зрения в нашей стране.
3. Этапы истории адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта.
4. Динамика результатов выступления сборных команд России на зимних Паралимпийских играх.
5. Особенности организации и проведения соревнований по программам Специальных олимпиад.

### ***Вариант 4***

1. Развитие адаптивного спорта для лиц с поражением слуха в нашей стране.
2. Предпосылки участия лиц с нарушением зрения в спортивных соревнованиях.
3. Развитие движения СпециалОлимпикс в мире, присоединение к олимпийскому движению.
4. Динамика результатов выступления сборных команд России на летних Паралимпийских играх.
5. Философия, цель и задачи Специальных олимпиад.

### **Примерные темы рефератов по дисциплине «История физической культуры и спорта»**

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
9. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
10. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
11. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
12. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
13. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
14. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
15. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
16. Олимпийское движение в России и СССР.
17. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.

18. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
19. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
20. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.
21. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
22. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
23. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
24. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
25. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
26. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
27. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
28. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
29. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
30. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
32. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
33. Олимпийские игры современности.

#### **4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по 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 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**



1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473058>
2. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340>.

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Краткая олимпийская энциклопедия: [12+] / авт.-сост. В.Л. Штейнбах ; худож. А. Литвиненко. — Москва : Спорт, 2016. — 528 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454243> — ISBN 978-5-906839-15-2.

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 432 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст : электронный.

### 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ

6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
----	------------------------	--	--

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «*История физической культуры и спорта*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к 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 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**

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий,	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

	справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины *«История физической культуры и спорта»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины *«История физической культуры и спорта»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«История физической культуры и спорта»* 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 дисциплины *«История физической культуры и спорта»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«История физической культуры и спорта»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины *«История физической культуры и спорта»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942,	Протокол заседания кафедры  № 09  от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №_9 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 №__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**  
***ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

**Направление подготовки**  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**  
***Очная, заочная***

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент

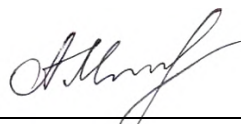


Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

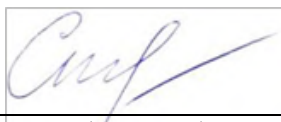
Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент



А.С. Махов

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия»



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

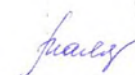
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ



Е.Д. Бакулина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	13
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>15</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	15
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	16
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>17</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по 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 .....	32
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.....	35
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>35</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	35
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	35
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	38
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	39
5.6 Образовательные технологии.....	39
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>40</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении теоретических знаний о педагогических основах физической культуры и спорта, освоении технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры и формирование у него педагогического мышления.

Задачи дисциплины:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
4. Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «**Педагогика физической культуры и спорта**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной, заочной форм обучения.

Изучение дисциплины «**Педагогика физической культуры и спорта**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности», «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»

## 1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их радио-	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - ме-

		<p>нального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>тодики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
Воспитание	ОПК-5.	<p>Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физи-</p>

			<p>ческой культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
--	--	--	---

<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-6.</p>	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно- оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных</p>
-------------------	---------------	---	--

			<p>контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>
Планирование	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста,

		<p>культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнитель-</p>
--	--	--	--

		<p>ной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре</p>
--	--	---



		<p>на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведе-</p>
--	--	---

		<p>ния анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре очной формы и 3-4 семестрах заочной формы, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72	
Учебные занятия лекционного типа	16	16	
Практические занятия	24	24	
Лабораторные занятия	0	0	
Иная контактная работа	32	32	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	63	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	24
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4
Практические занятия	10	2	8
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	16	4	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	108	28	80
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	0	4
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	10	10	2	4	0	4
Тема 2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	16	8	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	10	8	2	2	0	4
Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	16	6	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	8	4	4	0	2	0	2
Тема 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	10	4	6	2	2	0	2
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	6	2	0	0	0	2
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>в педагогике физической культуры</b>							
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	16	8	8	2	2	0	4
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	17	7	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
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
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1 Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	14	10	4	0	2	0	2
Тема 2 Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	20	18	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1 Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	10	6	4	0	2	0	2
Тема 2 Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	8	6	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 3 Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	10	6	4	0	2	0	2
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	7	7	0	0	0	0	0
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	17	13	4	2	0	0	2
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### Очная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование

Раздел 2. Методы и педагогические системы	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>23</b>		<b>32</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Методы и педагогические системы	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	25	12	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	27	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>52</b>		<b>48</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Тема 1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**

**Цель:** раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

**Тема 2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

**Цель:** познакомить с факторами социализации личности

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.
2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.

3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.
4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.
5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.
6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.
7. Дистанционное обучение в вузе.
8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
11. Влияние наследственности и среды.
12. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
13. Классификация методологических подходов в педагогике.
14. Методы педагогических исследований.
15. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ**

#### **Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта**

**Цель:** познакомить с методами педагогического исследования

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

#### **Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения**

**Цель:** познакомить с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения.

В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.

Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**



## **Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.
3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.
9. Спортивный кодекс.
10. Кодекс спортивного судьи.
11. Педагогический анализ урока.
12. Тестирование в педагогике.
13. Методы исследования.
14. Классификация методов обучения.
15. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

#### **Тема 1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.**

**Цель:** познакомить с принципами, методами и формами воспитания

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

#### **Тема 2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания**

**Цель:** рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

### **Тема 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию**

**Цель:** познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы.

Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

### **Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса**

**Цель:** познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре

#### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.

Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

### **Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Особенности воспитания мальчиков и девочек в семье.
2. Понятие «дидактика» и ее основы.
3. Понятия «одаренность» и «гениальность».
4. Гендерные особенности развития и их учет в педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
5. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
6. Социальное воспитание в процессе становления личности.
7. Типологические характеристики личности студента и преподавателя.
8. Системы образования в России.
9. Зарождение и развитие педагогической науки в России.
10. Педагогика в системе знаний о человеке.

11. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.
12. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.
13. Закономерности, принципы и средства воспитания.
14. Общие методы воспитания.
15. Нравственное и трудовое воспитание.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

**Цель:** ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

#### **Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения**

**Цель:** познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.

2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

#### **Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4

1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
2. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности.
3. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
4. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
5. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
6. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
7. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
8. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.
9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
11. Педагоги-новаторы в спорте.
12. Педагоги физической культуры - новаторы.
13. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
14. Принципы организации детского спортивного коллектива.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

#### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способностей их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего про-	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследователь-	Этап формирования знаний

	<p>фессионального образования</p>	<p>ской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	
		<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-5.</p>	<p>Способен воспитывать у занимающихся социаль-</p>	<p>ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>но- значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	
		<p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спор-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>том; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-6.</p>	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели 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; - мето-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>дические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, 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 собе-</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>седование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-13	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планиро-</p>	
--	---	---	--

		<p>вания; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации</p>	
--	--	--	--

		<p>учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в 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, подготов-</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>ленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования меро-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>приятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации..</p>	
--	--	--	--

#### 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	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:</p>

			(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	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-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13	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 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. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой

Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.

Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).

Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуры 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 дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473836>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный //

ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453727>

3. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса : учебно-методическое пособие / Я.В. Пигарева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. — 183 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4475-2804-1. — DOI 10.23681/495075. — Текст : электронный.

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

№ №	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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к 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 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
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ

База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ
------------------------	--	--

### **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	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 кафедры №__9 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 №__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 ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

**Направление подготовки**  
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья**  
**(адаптивная физическая культура)»**

**Направленность**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**  
***Очная, заочная***

Москва 2021

Рабочая программа дисциплины «Психология физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* (уровень *бакалавриата*), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, а также с учетом профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н.,

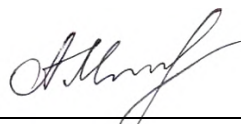


Н.В. Карпова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 11 от 27 мая 2021 года

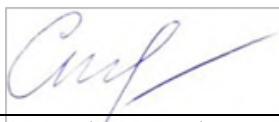
Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент



А.С. Махов

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия»



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

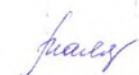
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ



Е.Д. Бакулина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	9
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>11</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>12</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	20
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	20
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	25
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	26
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	28
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>30</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	30
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	30
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	31
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	33
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	34
5.6 Образовательные технологии.....	34
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>35</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Сформировать у студентов целостное представление о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности
2. Изучение закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и спортивных соревнований.
3. Изучение основных методов диагностики и коррекции, используемых в физической культуре и спорте.
4. Освоение навыков психологического сопровождения физической культуры и спорта.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей психологической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «**Психология физической культуры и спорта**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной, заочной форм обучения.

Изучение дисциплины «**Психология физической культуры и спорта**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогика физической культуры и спорта».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности», «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-3; ОПК-6, ОПК-7 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, ис-

		<p>состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>пользуемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно- исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-6</p>	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-</p>

			<p>гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и рабо-</p>
--	--	--	---

			<p>тоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>
Развитие	ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>
			<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;</p>
			<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>

## 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 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *диф.зачет*.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72	
Учебные занятия лекционного типа	16	16	
Практические занятия	24	24	
Лабораторные занятия	0	0	
Иная контактная работа	32	32	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	63	63	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		5	6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	24
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4
Практические занятия	10	2	8
Лабораторные занятия	0	0	0
Иная контактная работа	16	4	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	108	28	80
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>
---------------------------------	------------	-----------	------------

## 2.2. Учебно-тематический план 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
<b>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	16	10	6	0	2	0	4
Тема 2. Мышление, воображение, речь	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	16	8	8	2	2	0	4
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	8	2	6	2	2	0	2
Тема 2. Психологические основы обучения	8	2	6	2	2	0	2
Тема 3. Психологические основы воспитания	8	4	4	0	2	0	2
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	10	4	6	2	2	0	2
<b>Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	18	10	8	2	2	0	4
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	15	5	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
<b>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
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
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	14	12	4	0	2	0	2
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	20	16	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	10	6	4	0	2	0	2
Тема 2. Психологические основы обучения	7	5	2	0	2	0	0
Тема 3. Психологические основы воспитания	10	6	4	2	0	0	2
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	17	13	4	2	0	0	2
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						



## РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО 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	
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	20	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	12	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	15	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>63</b>	<b>19</b>		<b>36</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						

### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 4-5</b>							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	25	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	27	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>50</b>		<b>50</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>						

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)»

#### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

##### Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования перцептивно-мнемических познавательных процессов психики

##### Перечень изучаемых элементов содержания.

Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция

ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека.

Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.

Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и 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. Владение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?

## **Тема 2. Мышление, воображение, речь**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования познавательных процессов психики: мышления, воображения, речи.

#### **Перечень изучаемых элементов содержания.**

Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности.

Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программировании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.

Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций челове-

ка. 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, Гален, И.Канта, И.П. Павлова и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции.

Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в профессиологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.

История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие

акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности.

История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

#### **Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности

#### **Перечень изучаемых элементов содержания.**

Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Вилюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека.

Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор.

Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации.

Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Аткинсон). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузенем. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
2. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
3. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
4. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
5. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
6. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
7. В чем отличие волевого действия от произвольного?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат

*Примерные темы для реферата*

1. Критерии классификации психических состояний.
2. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний.
3. Характеристика эмоциональных состояний субъекта (тревога, фрустрация, аффект, гнев, агрессия).
4. Волевые и интеллектуальные состояния субъекта – общее и особенное.
5. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.
6. В.Н. Дружинин о креативности.
7. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина
8. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге
9. Психоаналитические концепции эмоций
10. Фрустрационные теории эмоций
11. Когнитивные теории эмоций и личности
12. Теория эмоций Р. Плучика
13. Теория дифференциальных эмоций (Кэрл Изард)
14. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина
15. Информационная теория П.В. Симонова
16. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева
17. Понятие о воле. Теории воли
18. Проблема волевых состояний и безвольного поведения
19. Волевые качества личности
20. Развитие воли у человека

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – тестирование

**РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Тема 1 Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)**

**Цель:** познакомить студентов с психологической характеристикой физической культуры

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей

психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

**Тема 2. Психологические основы обучения**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Концепции обучения и их психологические основания. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения.

Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода.

Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности. Характеристика компонентов учебной деятельности. Учебные действия. Особенности формирования учебных действий. Возрастные особенности формирования учебной деятельности.

Мотивация как психологическая категория. Учебная мотивация. Формирование и изучение учебной мотивации. Классификация учебных мотивов.

Теории учебной деятельности: Д. Эльконин, В. Давыдов, П. Гальперин, Матюшкин. Методы и приемы обучения. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
2. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
3. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК

**Тема 3. Психологические основы воспитания**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения и воспитания

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Общее понятие о воспитании, его отличие от обучения. Основные теории воспитания. Средства и методы воспитания. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников.

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Психологическая характеристика физического воспитания.
2. Структура двигательной деятельности
3. Психологические основы формирования двигательного навыка.

#### **Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения двигательным действиям

##### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.

Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
2. Как человек распознает звуки?
3. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
4. Как осуществляется сознательный контроль движений?

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

#### **Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Психологическая характеристика физического воспитания.
11. Структура двигательной деятельности
12. Психологические основы формирования двигательного навыка.
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры**



**Цель:** изучить психологическую характеристику деятельности и личности педагога по физической культуре

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания

**Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования**

**Цель:** рассмотреть психологические особенности учебно-тренировочной деятельности; изучить психологию спортивного соревнования.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
2. Диагностика психического перенапряжения.
4. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
5. Основные методы воздействия на спортсмена.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
7. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
8. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
2. Педагогическое общение.
3. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
4. Психология малых групп.
5. Лидерство в спорте.

6. Психическая работоспособность.
7. Приемы регуляции психических состояний.
8. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
9. Психическая надежность в спорте.
10. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.
11. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
12. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
13. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
14. Психологические основы самовоспитания.
15. Основные методы воздействия на спортсмена.
16. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
17. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
18. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
19. Психологическая подготовка спортсмена.
20. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
21. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
22. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
23. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
24. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является **диф.зачет**, который проводится в **устной** форме.

#### **4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способностей их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и	Этап формирования знаний

		<p>технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой,	ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значе-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		нии физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние зани-	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>мающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	
--	--	---	--

#### 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- 6; ОПК-7	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.</p>

ОПК-3; ОПК- 6; ОПК-7	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: (8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
ОПК-3; ОПК- 6; ОПК-7	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>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 дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Общее представление о психологии как о науке.
2. Характеристика ощущения как психического процесса. Классификации и свойства ощущений
3. Понятие о восприятии: характеристика, особенности. Виды восприятия.
4. Восприятие пространства, движения и времени
5. Особенности внимания как психического процесса. Внимание и деятельность
6. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.
7. Свойства внимания.
8. Общее представление о памяти. Виды памяти: память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная.
9. Запоминание и воспроизведение как процессы памяти. Мнемические приемы.
10. Общее понятие о мышлении: сущность, особенности. Формы мышления.



11. Мыслительные операции.
12. Виды мышления
13. Воображение: характеристика, особенности. Виды воображения. Механизмы воображения.
14. Эмоции: определение; Функции эмоций. Виды эмоциональных явлений.
15. Эмоциональные состояния: настроение, стресс, аффект, фрустрация, горе.
16. Понятие о способностях: основные подходы к определению способностей. Природные предпосылки способностей
17. Виды способностей. Структура способностей
18. Проблема мотивации в психологии.
19. Функции мотивов. Виды мотивов
20. Понятие воли, ее функции. Волевое действие.
21. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность
22. Типы темперамента.
23. Понятие характера. Формирование характера.
24. Акцентуация характера: понятие, типологии
25. Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
26. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
27. Основные средства психологической подготовки спортсмена.
28. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.
29. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
30. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
31. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях.
32. Психологическая подготовка спортсмена.
33. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом.
34. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
35. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
36. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
37. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
38. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.
39. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении.
40. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.
41. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.
42. Этапы обучения двигательным навыкам.
43. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса.
44. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения.
45. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия.
46. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский).
47. Мотивы учебной деятельности, их классификация.
48. Функции учебных мотивов.
49. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения.
50. Основные теории воспитания.
51. Средства и методы воспитания.
52. Педагогическое общение, его структура и функции.
53. Стили педагогического общения.
54. Барьеры педагогического общения.

Аналитический блок заданий:

**Задание 1. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:**

- а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
- б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
- в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
- г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
- д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

**Задание 2.** Из приведенных примеров выберите те, в которых описываются проявления ощущений, и дайте обоснование своего ответа:

- а) в детском саду детям предъявляют несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же;
- б) учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать;
- в) в детском саду проводится игра лото. На карточках изображено десять предметов. Дети должны отыскать у себя на карточке показанное изображение какого-либо предмета;
- г) учитель предлагает учащимся 1 класса сравнить две величины: 5 и 3. Ученик отвечает: «5 не равно 3. 5 больше 3 на 2; 3 меньше 5 на 2».

**Задание 3.** Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?

- а) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;
- б) после слабого (близкого к пороговому) раздражения глаза одним цветом, чувствительность глаза к другому, дополнительному, цвету оказывалась в течение долгого времени повышенной;
- в) под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам;
- г) Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности.

**Задание 4.** Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

**Задание 5.** Прочитать два отрывка и ответить на вопросы: «В каком отрывке описаны движения? В каком – действия? Дайте качественную характеристику и движений, и действий. Используя предложенные отрывки, назовите общие и отличительные признаки движений и действий».

а) «Он (О.Ренуар) постоянно говорил о руках. По ним надо судить о новом знакомце: «Ты видел этого человека... , пока он открывал пачку сигарет? Несомненно, хам... А та женщина, которая поправляла прядь волос движение указательного пальца... наверняка, славная особа».

б) «...В пекарном деле, очень нужны умелые руки пекаря. Основными орудиями труда при ручных операциях являются специальные лопата и нож. Люлька с полуфабрикатами ... приближается к пекарю. Он кладет лопату на стол, берет с люльки конвейера лист с заготовками, ловким движением опрокидывает его над лопатой, и все заготовки оказываются на лопате. Быстро и точно пекарь подрезает ножом будущие изделия, берет лопату за рукоятку и поворачивает к печи».

**Задание 6.** Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

**Задание 7.** Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

**Задание 8.** *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

**Задание 9.** *Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?*

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90 % зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10 % успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться 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 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 дисциплины**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 22.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469368>

#### **5.1.2. Дополнительная литература**

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454683>

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К.

Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>

### **.5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### **5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение обучающимся дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к 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 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
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> 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.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гу-	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 100% доступ

### **5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

Для изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:** оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины «Психология физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942	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 № 9 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 № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	____.____.____