



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

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

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

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

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

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

**Уровень профессионального образования  
Высшее образование – бакалавриат**

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

**2020**



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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической культуры

\_\_\_\_\_ А.С. Махов  
18 мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

**Направленность**  
*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2020

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, заведующий кафедрой АФК и Р

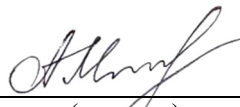


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 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
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	12
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	15
РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ....	18
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	24
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	24
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	24
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	27
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	29
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	33
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	33
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	33
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	34
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	35
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	37
5.6 Образовательные технологии .....	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	39

## **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**

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 компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	<p>ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития</p>

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

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



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

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем 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		

Контактная работа в ЭИОС	48	16	32		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	72	36	36		
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	зачет	экз		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	72	144		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры			
		2	3	4	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	24	16	
Учебные занятия лекционного типа	10	2	4	4	
Практические занятия	14	2	8	4	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	
Контактная работа в ЭИОС	24	4	12	8	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	155	28	80	47	
Контроль промежуточной аттестации (час)	13		4	9	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	36	108	72	

## 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)							
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	<b>36</b>	18	18	4	6	<b>0</b>	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	36	18	18	4	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	72	36	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 3)							
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	29	9	20	4	8	0	8
Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	27	9	18	2	8	0	8
Раздел 5. Адаптивный спорт	27	9	18	2	8	0	8
Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры	25	9	16	2	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	144	36	72	10	30	0	32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	72	108	18	42	0	48

*Заочной формы обучения*

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

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Контактная работа в ЭИОС</b>
<b>Модуль 1 (1 курс)</b>							
<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>	<b>зачет</b>						
<b>Модуль 2 (2 курс)</b>							
<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 адаптивной физической культуре.</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<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>зачет</b>						
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<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>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>155</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

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

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

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела

<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	72	16		44		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	14	Кейс-задание	2	Ситуационная задача

			ЭИОС				
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	27	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 6. Характеристика компонентов адаптивной физической культуры</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>155</b>	<b>66</b>		<b>77</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, врачом-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 адапционно-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 результативной 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**

<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 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	Этап формирования знаний

		<p>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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>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>	
ОПК-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития</p>	Этап формирования умений

		людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-3; ОПК-7;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не

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

		и т.д.)  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	заклучения 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. 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, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

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

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

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a>

	большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории,	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной

		теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 (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 «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	__.:__.____
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.	*	Протокол заседания кафедры  № ____  от «____» сентября 20 ____ года	__.:__.____
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/

«18» мая 2020 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОМПЕНСАЦИИ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ***

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

**Направленность**  
**«Физическая реабилитация и рекреация»**

#### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**  
***Бакалавр***

**Форма обучения**  
***Очная, заочная***

Москва 2020

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

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

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

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

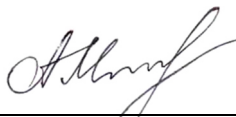


А.В. Корнев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

(подпись)

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:

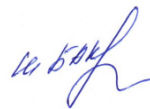
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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. Маляев

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины .....	4
1.2. Место й дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата .....	4
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	7
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»</b> .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	11
Темы рефератов.....	21
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	21
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	21
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	22
4.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	24
4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	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> .....	28
2. <i>Астапов, В. М.</i> Нейропсихология. Строение и нарушения центральной нервной системы. Атлас: учебное пособие для академического бакалавриата / В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. — 9-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 107 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-10813-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431564">https://www.biblio-online.ru/bcode/431564</a> (дата обращения: 26.06.2019).....	29
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	29
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	30
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	31
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	33
5.6. Образовательные технологии.....	33
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	35

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

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

#### *Задачи учебной дисциплины.*

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

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

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

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

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Спортивная медицина и врачебный контроль, Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы, 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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-8; ОПК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Реабилитация(восстановление)	ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или	ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся

		<p>временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально-техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>
Компенсация	ОПК-9.	Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма	ОПК-9.1. Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных

		<p>человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.</p> <p>ОПК-9.2. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.</p>
--	--	---	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 6 семестре, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в 6 семестре.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			

Практические занятия	24	24			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	10	2	8		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	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>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 учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 6)</b>							
<b>Раздел 1.</b>							
Тема 1. Общая характеристика компенсаторных	18	10	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.							
Тема 2. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2.</b>							
Тема 3. Основные стадии компенсаторных процессов	18	10	8	2	2	0	4
Тема 4. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3.</b>							
Тема 5. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)	18	10	8	2	2	0	4
Тема 6. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 4</b>							
Тема 7. Компенсаторная гипертрофия сердца	18	10	8	2	2	0	4
Тема 8. Изменение	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
компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте							
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	144	72	72	16	24	0	32
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 6-7)</b>							
<b>Раздел 1.</b>							
Тема 1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 2. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	18	14	4	2	0	0	2
<b>Раздел 2.</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 3. Основные стадии компенсаторных процессов	16	12	4	0	2	0	2
Тема 4. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	18	14	4	2	0	0	2
<b>Раздел 3.</b>							
Тема 5. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)	17	13	4	0	2	0	2
Тема 6. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС	18	14	4	2	0	0	2
<b>Раздел 4</b>							
Тема 7. Компенсаторная гипертрофия сердца	17	13	4	0	2	0	2
Тема 8. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	18	14	4	0	2	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>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Дифференцированный зачёт</b>							
<b>Общий объем, часов</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  
«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»**

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

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					Форма рубежного текущего контроля
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	
<b>Модуль 1. (Семестр 6)</b>							
Раздел 1.	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 3.	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4.	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>40</b>		<b>24</b>		<b>8</b>	

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 6)</b>							
Раздел 1	28	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 2	26	20	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 3	27	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 4	27	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>		<b>20</b>		<b>8</b>	

### **3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»**

#### **МОДУЛЬ 1.**

##### **Раздел 1.**

**Тема 1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.**

*Цель:* изучить характеристику компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Развитие гипертрофии органов. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации. Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Развитие гипертрофии органов.
2. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов.
3. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток.
4. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации.
5. Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование.
6. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов.
7. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.

**Тема 2. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.**

*Цель:* изучить роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Понятие стресса. Стрессоры. Гомеостаз. Биологическое значение развития стресса. Его положительные и отрицательные стороны. Общий адаптационный синдром. Основные стадии стресса. Катехоламины. Глюкокортикоиды. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса. Роль стресса на этапе срочной компенсации.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Понятие стресса.
2. Стрессоры. Гомеостаз.
3. Биологическое значение развития стресса.
4. Положительные и отрицательные стороны стресса.
5. Общий адаптационный синдром.
6. Основные стадии стресса.
7. Катехоламины - их роль в реализации стресса.
8. Глюкокортикоиды - их роль в лимитировании стресса.

9. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса.
10. Роль стресса на этапе срочной компенсации.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад по результатам самостоятельной работы; предоставление записей в рабочей тетради.

**Рубежный контроль раздела1.:**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органный, системный, межсистемный).
2. Формирование срочных компенсаторных процессов.
3. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
4. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
5. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
6. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
7. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
8. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
9. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций.
10. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций.
11. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
12. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
13. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, увеличивающих нагрузку на сердце.
14. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, вызывающих повреждение самого миокарда.
15. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.
16. Характеристика процессов викаривания.
17. Изменения функций желудочно-кишечного тракта в пожилом возрасте.
18. Особенности сенсорных систем у лиц пожилого возраста.
19. Возрастные изменения функций нервной системы и психической деятельности.
20. Адаптивная роль оксида азота в сердечно-сосудистой системе
21. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
22. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.
23. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
24. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
25. Возрастные изменения системы кровообращения.

## **Раздел 2**

**Тема 3. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по**

## **П.К. Анохину).**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Функциональные системы П.К. Анохина — интегративная единица деятельности мозга.

Стадии афферентного синтеза. Акцептор результата действия. Значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину. Принцип «сигнализации дефекта». Принцип «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов». Принцип «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций». Принцип «санкционирующих афферентаций». Принцип «относительной неустойчивости скомпенсированной функции».

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Почему функциональные системы П.К. Анохина называют интегративной единицей деятельности мозга.
2. Дайте характеристику всех составляющих стадии афферентного синтеза.
3. Что понимается в теории функциональных систем под акцептором результата действия.
4. В чем значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи.
5. Приведите примеры, подтверждающие работу функциональных систем.
6. Назовите принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину.
7. В чем смысл принципа «сигнализации дефекта», приведите примеры.
8. В чем смысл принципа «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов», приведите примеры.
9. В чем смысл принципа «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций», приведите примеры.
10. В чем смысл принципа «санкционирующих афферентаций», приведите примеры.
11. В чем смысл принципа «относительной неустойчивости скомпенсированной функции», приведите примеры.
12. Нарисуйте схему функциональной системы.

## **Тема 4. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.**

*Цель:* изучить общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Строение нервной системы. Характеристика нейронов и клеток нейроглии. Внутрискелетная компенсация в нервной системе. Внутрисистемная компенсация в нервной системе. Межсистемная компенсация в нервной системе. Полифункциональность, полисенсорность и полимодальность структурных элементов нервной системы. Принцип локализации функций в коре больших полушарий. Свойство пластичности нервных центров. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций. Роль коры в компенсации нарушенных функций.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Опишите общий план строения нервной системы.
2. Дайте общую характеристику нейронов и клеток нейроглии.

3. Что понимают под внутрискруктурной компенсацией в нервной системе.
4. Что понимают под внутрисистемной компенсацией в нервной системе.
5. Что понимают под межсистемной компенсацией в нервной системе.
6. Как проявляется полифункциональность, полисенсорность и полимодальность структурных элементов нервной системы.
7. В чем суть принципа локализации функций в коре больших полушарий.
8. В чем заключается свойство пластичности нервных центров.
9. Какие морфологические изменения происходят в нервной системе при нарушении ее функций.
10. В чем заключается ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад по результатам самостоятельной работы; предоставление записей в рабочей тетради.

**Рубежный контроль раздела 2:**  
**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

### Примерные темы рефератов:

1. Функциональные системы П.К. Анохина.
  2. Стадии афферентного синтеза.
  3. Теория функциональных систем акцептора результата действия.
  4. Современные взгляды на значение обратной афферентации.
  5. Работа функциональных систем.
  6. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину.
  7. Принцип «сигнализации дефекта».
  8. Принцип «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов».
  9. Принцип «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций».
  10. Принцип «санкционирующих афферентаций».
  11. Принцип «относительной неустойчивости скомпенсированной функции».
  12. Основы компенсации нарушений в нервной системе.
  13. Интегративные системы мозга.
  14. Основы компенсации нарушений в двигательной системе.
  15. Клинико-физиологические проявления нарушений сенсорных функций.
  16. Клинико-физиологические проявления нарушений болевого анализатора.
  17. Клинико-физиологические аспекты системы крови.
  18. Клинико-физиологические аспекты иммунной системы.
  19. Клинико-физиологические аспекты дыхательной системы.
  20. Механизмы компенсации нарушенных функций системы кровообращения.
1. Адаптация организма к условиям среды.
  2. Приспособительно-компенсаторные реакции организма человека при действии низких температур.
  3. Физиологические основы трудовой деятельности.
  4. Клинические аспекты нарушений регуляции физиологических функций.
  5. Физиологические механизмы боли и обезболивания.
  6. Функциональная система регуляции агрегатного состояния крови и компенсация



нарушений её деятельности.

7. Физиологические механизмы нарушений артериального давления в клинической практике и их компенсация.

8. Компенсаторные механизмы при водном и электролитном дисбалансе.

9. Компенсаторные механизмы нарушений кислотно-основного состояния.

10. Механизмы компенсации нарушений внешнего дыхания.

11. Клинические аспекты компенсации обструктивных и рестриктивных нарушений в легких.

12. Теории старения.

13. Возрастные изменения системы кровообращения.

14. Изменения системы дыхания при старении.

15. Иммуитет и функции крови при старении.

16. Изменения функций желудочно-кишечного тракта в пожилом возрасте.

17. Особенности сенсорных систем у лиц пожилого возраста.

18. Возрастные изменения функций нервной системы и психической деятельности.

19. Адаптивная роль оксида азота в сердечно-сосудистой системе

21. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.

22. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.

23. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.

24. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.

### **Рубежный контроль раздела 3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Характеристика нейронов и клеток нейроглии.

2. Внутрискруктурная компенсация в нервной системе.

3. Внутрисистемная компенсация в нервной системе.

4. Межсистемная компенсацией в нервной системе.

5. Полифункциональность структурных элементов нервной системы.

6. Полисенсорность структурных элементов нервной системы.

7. Полимодальность структурных элементов нервной системы.

8. Принцип локализации функций в коре больших полушарий.

8. Свойство пластичности нервных центров.

9. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций.

10. Ведущая роль коры головного мозга в компенсации нарушенных функций.

12. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.

13. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.

14. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.

15. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.

16. Нарушения в работе ЦНС.
17. Функциональные изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
18. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
19. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
20. Компенсаторные процессы при нарушении функций мозжечка.

### Раздел 3

#### **Тема 5. Компенсаторная гипертрофия сердца.**

*Цель:* изучить особенности компенсаторной гипертрофии сердца.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Этиология компенсаторной гипертрофии сердца. Внутриклеточные процессы при гиперфункции сердца при пороках сердца, гипертонической болезни. Внутриклеточные процессы при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях. Опасность гипертрофии сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов. Недостаточность гипертрофированного сердца.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Какие два варианта компенсаторной гипертрофии выделяют по этиологии.
2. К каким внутриклеточным процессам приводит гиперфункция сердца при пороках сердца, гипертонической болезни.
3. К каким внутриклеточным процессам приводит при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях.
4. Чем опасна гипертрофия сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов.
5. Что понимают под недостаточностью гипертрофированного сердца.

**Рубежный контроль раздела 3:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Примерные темы рефератов:**

1. Этиология компенсаторной гипертрофии сердца.
2. Внутриклеточные процессы при гиперфункции сердца при пороках сердца, гипертонической болезни.
3. Внутриклеточные процессы при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях.
4. Опасность гипертрофии сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов.
5. Недостаточность гипертрофированного сердца.
6. Механизмы компенсации нарушенных функций системы пищеварения.
7. Нарушения водно-солевого обмена, кислотно-основного состояния и функций почек. Механизмы компенсации.
8. Физиологические системы детоксикации.
9. Компенсаторные реакции эндокринной системы.
10. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС

11. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте
12. Компенсаторная гипертрофия сердца
13. Болезненные ощущения в мышцах: этиология и последствия.
14. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
15. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
16. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.
17. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
18. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
19. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
20. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.

### **Тема 6. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.**

*Цель:* изучить изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Наука, изучающая проблемы старения. Ослабление компенсаторных процессов при старении, уровни организма. Внутриклеточные изменения при старении. Основные нарушения нейрогуморальной регуляции функций в стареющем организме. Обменные процессы при старении.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Как называется наука, изучающая проблемы старения.
2. На каких уровнях организма идет ослабление компенсаторных процессов при старении,
3. Перечислите внутриклеточные изменения при старении.
4. Перечислите основные нарушения нейрогуморальной регуляции функций в стареющем организме.
5. Как изменяются обменные процессы при старении.

### **Рубежный контроль раздела 3.:**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа

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

**Примерные темы рефератов:**

1. Характеристика нейронов и клеток нейроглии.
2. Внутрисклеточная компенсация в нервной системе.
3. Внутрисистемная компенсация в нервной системе.
4. Межсистемная компенсация в нервной системе.
5. Полифункциональность структурных элементов нервной системы.
6. Полисенсорность структурных элементов нервной системы.
7. Полиmodalность структурных элементов нервной системы.
8. Принцип локализации функций в коре больших полушарий.
8. Свойство пластичности нервных центров.
9. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций.

10. Ведущая роль коры головного мозга в компенсации нарушенных функций.
12. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.
13. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
14. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.
15. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
16. Нарушения в работе ЦНС.
17. Функциональные изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
18. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
19. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
20. Компенсаторные процессы при нарушении функций мозжечка.

#### **Раздел 4.**

**Тема 7:** Сократительные компоненты мышцы: факторы, ограничивающие физические качества при повреждениях.

Соединительная ткань: фактор, ограничивающий развитие физических качеств при повреждениях

Цель занятия: проанализировать роль сократительных компонентов в развитии физических качеств при травмах.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общий анализ мышц. Состав миофибрилл и их составляющие. Участки саркомера. Ультраструктура тонкого филамента: актин. Ультраструктура толстого филамента: миозин. Ультраструктура соединительного филамента: титин. Структурные мостики саркомера. Саркотубулярная система. Теория сокращения. Теория мышечного расслабления. Факторы, ограничивающие компенсации нарушенных функций. Предлагаемые методы выражения модулирующего гена.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общий анализ мышц.
2. Состав миофибрилл и их составляющие.
3. Участки саркомера.
4. Ультраструктура тонкого филамента: актин.
5. Ультраструктура толстого филамента: миозин.
6. Ультраструктура соединительного филамента: титин.
7. Структурные мостики саркомера.
8. Саркотубулярная система.
9. Теория сокращения.

**Задания для самостоятельного изучения:**

1. Теория мышечного расслабления.
2. Факторы, ограничивающие компенсации нарушенных функций.

**Тема 8:** Механические и динамические свойства мягких тканей

Цель занятия: изучить механические и динамические свойства мягких тканей при нарушенных функциях.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Терминология: виды силы и деформаций; предел эластичности;

Факторы, влияющие на жесткость. Мягкие ткани. Мышца: параллельный эластичный компонент, серийный эластичный компонент, сократительный компонент. Сосудистая ткань. Периферические нервы. Факторы. Влияющие на механические свойства соединительных тканей и мышц. Необходимость дальнейших исследований.

Вопросы для самоподготовки:

1. Терминология: виды силы и деформаций; предел эластичности;  
Факторы, влияющие на жесткость.
2. Мягкие ткани.
3. Мышца: параллельный эластичный компонент, серийный эластичный компонент, сократительный компонент.
4. Сосудистая ткань.
5. Периферические нервы.

**Задания для самостоятельного изучения:**

Необходимость дальнейших исследований.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4.:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.**

**Темы рефератов**

1. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
2. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.
3. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
4. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
5. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.
6. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной недостаточности.
7. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.
8. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.
9. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.
10. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.

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

**4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по 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**

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в</p>	Этап формирования умений

		<p>вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p>	
		<p>ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-9.</p>	<p>Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; - технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-9.2. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.	
		ОПК-9.3. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-8; ОПК-9	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать



			<p>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>
	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</p>
<b>ОПК-8; ОПК-9</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы,</i></p>	

		<p><i>проблемные ситуации и т.д.)</i></p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>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. Общая характеристика компенсаторных процессов. Их отличие от адаптационных реакций организма.
2. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органный, системный, межсистемный).
3. Этапы компенсаторных процессов (примеры).
4. Влияние скорости развития повреждения на компенсаторные процессы.
5. Формирование срочных компенсаторных процессов.
6. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
7. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).
8. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект.
9. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
10. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
11. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
12. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.
13. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
14. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.

15. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.
16. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной недостаточности.
17. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.
18. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.
19. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.
20. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.
21. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
22. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.
23. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
24. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, увеличивающих нагрузку на сердце.
25. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, вызывающих повреждение самого миокарда.
26. Стадия декомпенсации при недостаточности гипертрофированного сердца.
27. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.
28. Понятие о гипертрофии и гиперплазии.
29. Характеристика процессов викаривания

#### **Темы (примерные) рефератов**

1. Механизмы компенсации нарушенных функций.
2. Основы компенсации нарушений в нервной системе.
3. Интегративные системы мозга.
4. Основы компенсации нарушений в двигательной системе.
5. Клинико-физиологические проявления нарушений сенсорных функций.
6. Клинико-физиологические проявления нарушений болевого анализатора.
7. Клинико-физиологические аспекты системы крови.
8. Клинико-физиологические аспекты иммунной системы.
9. Клинико-физиологические аспекты дыхательной системы.
10. Механизмы компенсации нарушенных функций системы кровообращения.
11. Механизмы компенсации нарушенных функций системы пищеварения.
12. Нарушения водно-солевого обмена, кислотно-основного состояния и функций почек. Механизмы компенсации.
13. Водный обмен и его нарушения.
14. Физиологические системы детоксикации.
15. Компенсаторные реакции эндокринной системы.
16. Общая характеристика компенсаторных процессов.
17. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов
18. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов
19. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)
20. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС
21. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте
22. Компенсаторная гипертрофия сердца

23. Гипермобильность суставов.
24. Болезненные ощущения в мышцах: этиология и последствия.
25. Особые факторы, влияющие на развитие физических качеств.
26. Сущность растягивания.
27. Типы и виды упражнений на растягивание.
28. Растягивание для особых групп населения.
29. Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса.
30. Анатомия и гибкость позвоночного столба.
31. Анатомия и гибкость верхней конечности.
32. Функциональные аспекты растягивания и гибкости.
33. Физиология нарушения кровообращения.

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

Промежуточная аттестация по 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**

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Красников, В. Е. Патофизиология: общая нозология : учебное пособие для вузов / В. Е. Красников, Е. А. Чагина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07454-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455380>

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

1. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450263>

2. Астапов, В. М. Нейропсихология. Строение и нарушения центральной нервной системы. Атлас : учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. — 9-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 57 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10813-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455809>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям,	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

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

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

Для успешного освоения 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 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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

		специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ



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

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

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

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

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

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

## **5.6. Образовательные технологии**

При реализации дисциплины *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий

(электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	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	*	Протокол заседания кафедры  № _____  от «____» сентября 20____ года	____.____.____
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  
18 мая 2020 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 2020

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



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры  
Протокол № 9 от «29» апреля 2020 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 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	16
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	16
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	21
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	66
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	66
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	66
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	77
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	78
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	85
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	85
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	85
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	86
<b>5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....</b>	<b>86</b>
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	86
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	88
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	89
5.6 Образовательные технологии .....	90
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	91

## **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

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:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
			ОПК-2.2. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.
			ОПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ; - овладения профессиональной



			терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	<p>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.</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; -</p>

		<p>использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>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</p>
--	--	--

			измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
Планирование	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий

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

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

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

			<p>психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические</p>
--	--	--	---

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



легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; -

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

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

## **РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (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 3 курсе заочной формы, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачет и дифференцированный зачет*.

**Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>124</b>	<b>54</b>	<b>70</b>		
Учебные занятия лекционного типа	32	16	16		
Практические занятия	48	16	32		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	44	22	22		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>92</b>	<b>54</b>	<b>38</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>26</b>		
Учебные занятия лекционного типа	8	4	4		
Практические занятия	12	4	8		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	28	14	14		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>160</b>	<b>82</b>	<b>78</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

*\* Самостоятельная работа – изучение студентами теоретического материала, подготовка к лекциям, лабораторным работам, практическим и семинарским занятиям, оформление конспектов лекций, написание рефератов, отчетов, курсовых работ, проектов, самостоятельная работа в электронной образовательной среде и др. для приобретения новых теоретических и фактических знаний, теоретических и практических умений.*

*Виды самостоятельной учебной работы: курсовой проект или курсовая работ, расчетно-графическая работа, написание реферата, выполнение типового расчета, домашнее задание (решение задач, перевод текста, конспектирование, составление обзора), подготовка к лабораторным работам и оформление отчетов, научно-исследовательская работа и т.п.*

## 2.2. Учебно-тематический план 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 4</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	18	10	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	20	10	10	2	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	6	2	4	2		0	2
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	10	4	6	2	2	0	2
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	8	4	4	2	2	0	0
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	8	4	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	10	4	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	10	6	4	2	0	0	2
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	8	4	4	2	2	0	0
Тема 3.4. Методика АФК для детей с нарушением зрения	10	6	4	0	2		2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	12	4	8	2	4	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	20	6	14	4	6	0	4
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	20	8	12	2	6	0	4
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	24	10	14	4	6	0	4
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	14	4	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	18	6	12	2	6	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>124</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	14	12	0	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	20	16			2	0	2
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</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)	8	6	0	2	0	0	0
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	10	6	0	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	8	6	0	0	0	0	2
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	8	6	0	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	8	6	0	0	0	0	2
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	10	8	0	0	0	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	10	8	0	0	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>				<b>4</b>			
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>82</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				<b>Зачет</b>			
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>34</b>	<b>26</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.	20	16	4	0	2	0	2
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</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	22	16	6	0	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
тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ							
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>34</b>	<b>26</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	20	16	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>78</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по дисциплине (модулю)</b>	<b>216</b>	<b>160</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>28</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	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа



Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	18	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>26</b>		<b>60</b>		<b>12</b>	

*Заочной формы обучения*

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

	о	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	24	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	30	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс- задание	2	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс- задание	2	Контрольная работа

Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	26	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>160</b>	<b>60</b>		<b>88</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

- Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для расслабления (10 упражнений).
- 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 малыми мячами, с набивными мячами).

12. Задание: Ребенок 15 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (развитие выносливости средствами круговой тренировки).
13. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (для начального обучения плаванию).
14. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
15. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
16. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
17. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (направленный на активизацию познавательной активности с использованием подвижных игр).
18. Задание: Ребенок 13 лет. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, ритмическую способность, с использованием вибрационных воздействий).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, равновесие, упражнения на гимнастических снарядах).
20. Задание: Ребенок 8 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, акробатические упражнения и прыжки).
21. Задание: Ребенок 14 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, дифференцировка силовых параметров движений, с использованием приемов борьбы и самозащиты).
22. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, познавательная активность, упражнения в шариковом бассейне упражнения для мелкой моторики рук).
23. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, дифференцировка пространственных параметров, с использованием прыжков и метаний).
24. Задание: Ребенок 9 лет Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (по обучению плаванию).

### Перечень кейс-заданий №3

**Задание 1.** Схематично изобразить причины нарушения зрения у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы нарушения зрения	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени нарушения зрения	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у 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, парализация верхних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №11.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, отсутствие навыков сидения, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних и нижних конечностей.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и бассейна. Подобрать комплекс УГ для самостоятельных занятий.

Ситуационная задача №12.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, вялые гиперкинезы верхних конечностей, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха, частичное нарушение глотательной функции.

Разработать программу реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №13.

Больной 6 лет, 2 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры суставов нижних конечностей и правой руки, выпрямляющие рефлекс туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы и сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №14.

Больная 7 лет. Диагноз ДЦП Атонически-астатическая форма, контрактуры в локтевых суставах, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Нарушение слуха и речи.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, Тренажер Гросса.

Ситуационная задача №15.

Больной 5 лет. Диагноз - ДЦП спастическая тетраплегия. Гипертонус мышц верхних и нижних конечностей, гипотонус мышц шеи головы. Конечности и туловище деформированы. Множественные контрактуры. Отсутствуют навыки сидения, ходьбы, держание головы, нарушение глотательного рефлекса. Сходящееся косоглазие, умственная отсталость легкой степени.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе реабилитации с использованием вертикализатора, фитболов.

Ситуационная задача №16.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).

Ситуационная задача №17.

Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия (10 упражнений).

Ситуационная задача №18.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №19.

Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием кинезиотейпирования (10 упражнений).

Ситуационная задача №20.

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №21

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием метода сенсомоторной интеграции (10 упражнений).

Ситуационная задача №22

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза.

Ситуационная задача №23

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением метода биологической обратной связи

#### **Кейс-задание № 4.3.**

В соответствии с заданием ситуационной задачи к части 4.2. разработать по 4 пунктам оценку эффективности занятий АФК для детей с ДЦП.

План разработки методики оценки эффективности АФК при ДЦП:

1. Составить перечень вопросов, необходимых для сбора анамнеза ребенка с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
11. Составить схему обследования моторики детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
12. Составить схему обследования основных психических функций детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
13. Подобрать картинный материал для обследования речи ребенка с ДЦП.

#### **Перечень кейс-заданий № 4.4.**

Ситуационная задача №1.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с дельфинотерапии

Ситуационная задача №2.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Фельденкрайза.

Ситуационная задача №3.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием: микрополяризации.

Ситуационная задача №4.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием галотерапии.

Ситуационная задача №5.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием микрокинезотерапии.

Ситуационная задача №6.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинестетика.

Ситуационная задача №7.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием сенсорной интегративной терапии

Ситуационная задача №8.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием биоакустической коррекции.

Ситуационная задача №9.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием озокерито-парафиновых аппликаций.



Ситуационная задача №10.

Девочка 6 лет.

Диагноз: ДЦП, двойная гемиплегическая форма со стойкими двигательными нарушениями в виде преимущественно левостороннего парапареза с задержкой психомоторного развития.

Разработать комплекс упражнений с использованием иппотерапии.

Ситуационная задача №11.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием грязелечения.

Ситуационная задача №12.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием Слуховой терапии А.Томатиса

Ситуационная задача №13.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с использованием сухой иммерсии.

Ситуационная задача №14.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием ABR - Advanced Biomechanical Rehabilitation (Леонид Блюм)

Ситуационная задача №15.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием МЕТОДИКИ PNF – ТЕРАПИИ.

Ситуационная задача №16.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием канисотерапии

Ситуационная задача №17

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием методики Анат Баниэль “Kids beyond limits.

Ситуационная задача №18.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №19.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» -ролики

Ситуационная задача №20.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием Системы Двигательной Коррекции (СДК) ДЦП и ДЦП-подобных нарушений Светланы Грибовой

Ситуационная задача №21.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием Биологической обратной связи (функциональное биоуправление)

Ситуационная задача №22.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Козьявкина

Ситуационная задача №23.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №24.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты»

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

## РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА И АМПУТАЦИЯМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

**Цель:** изучить методы двигательной реабилитации при поражении спинного мозга у детей. Изучить особенности АФК для детей с поражением спинного мозга.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Перечислите основные факторы. Вызывающие миелопатию.
2. Охарактеризуйте этапы ТБСМ и задачи реабилитолога на каждом из них.
3. Подготовить план-конспект занятий АФВ для детей с поражением спинного мозга.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5:** форма практического задания: кейс-задание, № 5.1.

**Задание 1.** Схематично изобразить причины ТБСМ у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы ТБСМ	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени ТБСМ	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Перечень кейс-заданий к разделу 5, № 5.2**

1. Больной 30 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, компрессионный перелом С5, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

2. Больная 45 лет, состояние после перенесенной травмы шейного отдела. Парапарез, перелом плечевого сустава, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

3. Больной 25 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, пролежни, пневмония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

4. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, оскольчатый перелом С5, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

5. Больной 32 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

6. Больной 33 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. 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 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; - 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</p>	
--	---	--

<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
ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не 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, Семеновой).
51. Задачи, содержание, особенности организации и методики проведения уроков адаптивного физического воспитания школьников с последствиями ДЦП.
52. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при спастических формах ДЦП.
53. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при атонически-астатических формах ДЦП.
54. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при гиперкинетических формах ДЦП.
55. Формирование опорных функций рук, ног, вертикальной позы, ходьбы при ДЦП.
56. Коррекция контрактур, подвижности в суставах, мышечной атрофии при ДЦП.
57. Коррекция дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей с последствиями ДЦП.
58. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с последствиями ДЦП.
59. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП.
60. Иппотерапия как средство двигательной и психической реабилитации детей с ДЦП.
61. Особенности использования коррекционных подвижных игр. песочной терапии, фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
62. Определение вертеброгенных миелопатий. Заболевания позвоночника, вызывающие поражение спинного мозга. Факторы, вызывающие миелопатию. Клинические проявления миелопатий (первичные и вторичные нарушения). Двигательные нарушения в зависимости от характера, полноты и уровня поражения СМ.
63. Общая характеристика позвоночно-спинномозговой травмы. Понятия механической и неврологической нестабильности позвоночника. Этапы травматической болезни спинного мозга. Лечебная гимнастика на разных этапах травматической болезни.
64. Неврологический и адаптационный статус пациента и способы их оценки при вертеброгенных миелопатиях.
65. Средства и методы реабилитационного лечения при вертеброгенных миелопатиях.
66. Методы развития силы мышц. Развитие силы с помощью блочной системы по Дикуюлю, 1992). Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи (БОС). Гимнастические упражнения силовой направленности.
67. Задачи и методика обучения поддержанию вертикальной позы детей с поражением спинного мозга.
68. Методики обучения ходьбе детей с поражением спинного мозга. Тредмил терапия как средство двигательной реабилитации.
69. Использование методов электростимуляции в реабилитационном лечении пациентов с пlegией.
70. Понятие о спинальной локомоторной активности. Способы инициации спинальной локомоторной активности. Тренировка спинальной локомоторной активности как основа восстановления ходьбы при миелопатиях. Соотношение методов активного, пассивного и вызванного воздействия на этапах двигательной реабилитации.
71. Классификация врожденных пороков развития верхних и нижних конечностей.

72. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами верхних конечностей.
73. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами нижних конечностей.
74. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики после ампутации конечностей в условиях стационара.
75. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики в период подготовки к протезированию верхних и нижних конечностей.
76. Методика обучения ходьбе на протезах после ампутации бедра и голени, пользования протезами верхних конечностей.
77. Методика лечебной гимнастики в воде после ампутации нижних конечностей.
78. Особенности обучения плаванию после ампутации нижних конечностей.
79. Подвижные игры коррекционной направленности для детей дошкольного и школьного возраста с врожденными и приобретенными дефектами конечностей.
80. Особенности методики занятий на тренажерах и с отягощениями в условиях стационара и в процессе физической рекреации при врожденных и ампутационных дефектах конечностей.
81. Особенности построения лечебно-восстановительных занятий при ампутации конечностей, динамика физической нагрузки, способы ее регулирования и контроля.
82. Корректирующие и профилактические упражнения, направленные на сохранение вертикальной позы, осанки после ампутации верхних и нижних конечностей.
83. Коррекция координационных способностей: равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, мелкой моторики у детей с врожденными и ампутационными дефектами конечностей.
84. Использование спортивных игр (футбол на костылях; волейбол, сидя на полу; баскетбол в колясках и др.) как средства физической и психической социальной адаптации подростков и юношей с дефектами конечностей.
85. Роль родителей в повышении двигательной активности и коррекции двигательные и психических нарушений детей-инвалидов.
86. Формы организации и методика совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей-инвалидов.
87. Формы просветительской деятельности с родителями детей-инвалидов.
88. Перечислите причины нарушения речи. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
89. Охарактеризуйте особенности физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями речи.
90. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
91. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей у детей с нарушениями речи.
92. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
93. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием? Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
94. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе АФВ детей с нарушениями речи.
95. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
96. Методика дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи.
97. Что такое задержка психического развития?
98. Раскройте причины и формы задержки психического развития.

99. Каковы особенности психического развития детей с ЗПР?
100. Охарактеризуйте особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
101. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
102. Какие коррекционные задачи решаются в процессе АФВ детей 3-7 лет с ЗПР?
103. Дайте общую характеристику программы по АФВ школьников младших классов с ЗПР.
104. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
105. Раскройте особенности проведения внеклассных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
106. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
107. Классификация и характеристика ТФСД.
108. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
109. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
110. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
111. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
112. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
113. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющими детский церебральный паралич.
114. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
115. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
116. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
117. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
118. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
119. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
120. 23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
121. 24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
122. Использование фитбол-аэробики в АФК.
123. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробике с лицами, имеющими ограниченные возможности.
124. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
125. Использование стретчинг - системы в АФК.
126. Использование калланетики в АФК.
127. Гидрореабилитация как педагогический процесс.
128. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
129. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.
130. 33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
131. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
132. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
133. Подвижные игры для детей-с проблемами интеллекта.
134. Подвижные игры для детей с нарушением речи.

135. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
136. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
137. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
138. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
139. Подвижные игры на прогулках и в походах.
140. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
141. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
142. Виды туризма в РФ. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
143. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
144. Особенности организации реабилитационного туризма.
145. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
146. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
147. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
148. Особенности методики организации занятий по ННВС.
149. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
150. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
151. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол-«Питербаскет».
152. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
153. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
154. Дайте характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
155. Применения танцевальной терапии в АФК.
156. Йога как система лечения и оздоровления организма человека, история возникновения.
157. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека.
158. Методика применения "Су-Джок терапии" в АФК.
159. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК.
160. Содержание методики дыхательной гимнастики Бутейко.
161. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
162. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Норбекова М.
163. Методика выполнения программы "СОЛЯРИЗАЦИЯ".
164. Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Аветисова.
165. Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.
166. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

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

Промежуточная аттестация по 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, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>
2. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453996>

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

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.



## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения 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
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению 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 программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения 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 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 (модулю)**

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

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

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

1. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ

4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

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

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

### **5.6 Образовательные технологии**

При реализации дисциплины (модуля) «*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>	— . — . —
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>	01.09.2020
3.	*	<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>	— . — . —
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « _____ » сентября 20 _____ года</p>	— . — . —



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

«18» мая 2020 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ПАТОЛОГИЯ И ТЕРАТОЛОГИЯ***

#### **Направление подготовки**

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

#### **Направленность**

***«Физическая реабилитация и рекреация»***

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

#### **Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2020

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

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

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.м.н., профессор Медведев И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,



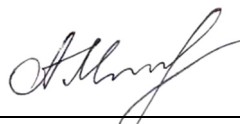
А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

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 учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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



Е.А. Осокина

(подпись)

Главный врач поликлиники РГСУ, кандидат медицинских наук, доцент



Т.В. Котова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляев

(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.....	<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 .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	6
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	25
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	25
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	25
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	26
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	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 .....	30
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 .....	32
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	34
5.6 Образовательные технологии .....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	36

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является усвоение знаний студентами о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков, а также о компенсаторных и защитных возможностях организма.

Задачи дисциплины:

- вооружить студентов знаниями о влиянии наследственности, конституции и возраста на развитие заболеваний;
- ознакомить студентов со значением реактивности и иммунитета в развитии патологии;
- сформулировать представление о сдвигах, происходящих в организме при различных нарушениях обмена веществ, кровообращения и дыхания;
- обеспечить глубокое понимание современных данных о стрессе, аллергии, воспалении и патологическом тканевом росте;
- подробно информировать о врожденной и наследственной патологии.

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

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

Изучение дисциплины «Патология и тератология» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной деятельности».

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

- «Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов»;
- «Физическая реабилитация в педиатрии»;
- «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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

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

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 семестре на очной форме обучения и в 5 и 6 семестре на заочной форме обучения, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>72</b>	72			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>36</b>	36			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	36			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	144			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>32</b>	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	10	2	8		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	16	4	12		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>103</b>	28	75		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	0	9		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	36	108		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Общая патология</b>							
Тема 1.1.Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней.	<b>5</b>	2	2	2	2	<b>0</b>	2
Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.	<b>8</b>	2	6	0	2	<b>0</b>	2
Тема 1.3. Этиология.	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.	<b>10</b>	4	6	0	2	<b>0</b>	2
<b>Раздел 2. Частная патология</b>							
Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней	<b>7</b>	2	4	2	2	<b>0</b>	2
Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия,, кровотечение и кровоизлияние.	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли.Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы	<b>10</b>	2	6	0	2	<b>0</b>	2
<b>Раздел 3. Общая тератология</b>							
Тема 3.1.Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития, этиологические причины	<b>9</b>	2	6	2	2		2
Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды, пороки развития эмбриона и плода	<b>8</b>	4	4	0	2		2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз	12	4	8	0	4		4
<b>Раздел 4. Частная тератология</b>							
Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы	5	2	2	0	2	0	2
Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития	8	2	4	0	2	0	2
Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы	10	2	6	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</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>144</b>	<b>36</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 5, Патология человека)</b>							
<b>Раздел 1. Общая патология</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1.1.Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней.	6	4	2	2	2		2
Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.	4	2	-	-	-		-
Тема 1.3. Этиология.	4	4	2	-	-		-
Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.	4	4	-	-	-		-
<b>Раздел 2. Частная патология</b>							
Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней	6	4	2	-	-		2
Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия,, кровотечение и кровоизлияние.	4	2	-	-	-		-
Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей	4	4	2	-	-		-
Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли.Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы	4	4	-	-	-		-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	28	8	2	2		4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Дифференцированный зачет						
<b>Модуль 2 (Семестр 6, Тератология человека)</b>							
<b>Раздел 3. Общая тератология</b>							
Тема 3.1.Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития; этиологические причины	15	12	4	2	2		2
Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды; пороки развития эмбриона и плода	14	10	4	-	2		2
Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития	14	10	2	-	-		2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз							
<b>Раздел 4. Частная тератология</b>							
Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.	14	13	4	2	2		2
Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы	14	10	2	-	2		2
Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития	14	10	4	-	-		2
Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы	14	10	4	-	-		-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>99</b>	<b>75</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>16</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

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



Раздел 1. Общая патология	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 2. Частная патология	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 3. Общая тератология	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Частная тератология	8	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестрам, часов</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>16</b>		<b>8</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1 (Семестр 5, Патология человека)</b>							

Раздел 1. Общая патология	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 2. Частная патология	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Модуль 2 (Семестр 6, Тератология человека)</b>							
Раздел 3. Общая тератология	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Частная тератология	25	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75</b>	<b>39</b>		<b>30</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>103</b>	<b>71</b>		<b>42</b>		<b>8</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПАТОЛОГИЯ.

**Тема 1.1. Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней. Причины и условия возникновения болезней.**

**Цель:** изучить общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней. Причины и условия возникновения болезней.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Определение понятий «здоровье» и «норма». Определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности). Понятие «функциональная проба». Формы болезни: острейшая, острая, подострая, хроническая.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. «Здоровье» и «норма», как формы одного явления.
2. Сущности болезни и ее основные признаки.
3. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности).
4. Функциональные пробы.
5. Исходы болезни.
6. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.
- 7 Принципы классификации болезней.
- 8 Общие принципы диагностики заболевания. Симптомы и синдромы.
- 9 Клинические и параклинические методы исследования.
- 10 Клинико-лабораторные методы.
- 11 Современные методы визуализации (рентген-диагностика, МРТ, УЗИ).
- 12 Методы функциональной и эндоскопической диагностики.
13. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.**

**Цель:** причины и условия возникновения болезней.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Стадии болезни: начало болезни, стадия собственно болезни, исход. Принципы классификаций болезней. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние». Формирование дефекта как результат развития стойкого патологического состояния.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Стадии болезни.
2. Особенности принципов классификаций болезней.
3. Патологическая реакция.
4. Патологический процесс.
5. Патологическое состояние.
6. Подготовить презентацию по теме.
- 5 Формы течения и стадии болезни.
- 6 Исходы болезни. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.
7. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 1.3. Этиология.**

**Цель:** изучить этиологию и патогенез. саногенез.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Определение понятия «этиология». Классификация причин заболеваний: внешние (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные) и внутренние (наследственность, конституция, возраст, пол). Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность, патологическая конституция, ранний детский или старческий возраст, нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Современное понятие «этиология».
2. Внешние причины заболевания (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные).
3. Внутренние причины заболевания (наследственность, конституция, возраст, пол).
4. Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность).
5. Условия возникновения и развития болезни (патологическая конституция).
6. Условия возникновения и развития болезни (ранний детский или старческий возраст).
7. Условия возникновения и развития болезни при нарушениях питания.
8. Условия возникновения и развития болезни при переутомлении.
9. Условия возникновения и развития болезни при невротических состояниях.
10. Условия возникновения и развития болезни при ранее перенесенных болезнях.
11. Психоматическое направление в медицине.

### **Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.**

**Цель:** изучить саногенез.

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

Определение понятия «патогенез» как учения о механизмах возникновения, развития и исхода болезни. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней. Защитно-компенсаторные процессы.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. «Патогенез» как учение о механизмах возникновения, развития и исхода болезни.
2. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней.
3. Защитно-компенсаторные процессы.
4. Подготовить презентацию по теме.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Определение понятия «болезнь». Ее основные признаки.
2. Классификация, формы и стадии болезни.
3. Современный взгляд на понимание «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Определение понятий «этиология» и «патогенез».
5. Внешние и внутренние причины заболеваний.
6. Основное звено и «порочный круг» в механизме развития болезни.
7. Современное состояние понятия «здоровье» и «норма».
8. Болезни и ее основные признаки.
9. Критерии болезни.
10. Функциональные пробы и их значение для диагностики состояния здоровья человека.
11. Формы болезни: острейшая, острая, подострая, хроническая.
12. Стадии болезни: начало болезни, стадия собственно болезни, исход.
13. Классификации болезней.
14. Патологическая реакция.
15. Патологический процесс.
16. Патологическое состояние.
17. Формирование дефекта как результат развития стойкого патологического состояния.
18. Определение понятия «этиология».

19. Классификация причин заболеваний: внешние (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные) и внутренние (наследственность, конституция, возраст, пол).

20. Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность, патологическая конституция, ранний детский или старческий возраст, нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни).

21. Определение понятия «патогенез» как учения о механизмах возникновения, развития и исхода болезни.

22. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней. Защитно-компенсаторные процессы.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

## **РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ.**

**Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней.**

**Цель:** рассмотреть конституцию человека, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергию и их роль в возникновении и течении болезней.

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

Учение о конституции. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии. Клеточные структуры, участвующие в наследственности. Понятия «фенотип» и «генотип». Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний. Патогенез наследственных заболеваний. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные. Основные классы наследственной патологии. Врожденная и наследственная патология. Понятие «иммунитет». Иммунная система. Лимфоциты и макрофаги. Гуморальный и клеточный иммунитет. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антиоксический и антибактериальный. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции. Общий механизм аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность. Классификация аллергических реакций. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций). Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Учение о конституции. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями.
2. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни.
3. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии.
4. Клеточные структуры, участвующие в наследственности. Понятия «фенотип» и «генотип».
5. Механизм аутоиммунизации.

6. Подготовить презентацию по теме.
7. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний.
8. Патогенез наследственных заболеваний. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
9. Основные классы наследственной патологии. Врожденная и наследственная патология.
10. Понятие «иммунитет». Иммунная система. Лимфоциты и макрофаги. Гуморальный и клеточный иммунитет.
11. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
12. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
13. Общий механизм аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность. Классификация аллергических реакций.
14. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
15. Механизм аутоиммунизации.
16. Наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).

## **Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия, кровотечение и кровоизлияние.**

**Цель:** изучить общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия, кровотечение и кровоизлияние.

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

Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких). Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность. Хроническая недостаточность кровообращения. Стадии развития и степень. Нарушения ритма сердца. Недостаточность дыхания (гипоксия). Нарушение вентиляции легких. Уменьшение кровотока в легких. Нарушение диффузии газов.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Нарушение регуляции внешнего дыхания.
2. Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких).
3. Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность. Стадии развития и степени хронической недостаточности кровообращения.
4. Нарушения ритма сердца.
5. Недостаточность дыхания (гипоксия). Нарушение вентиляции легких.
6. Уменьшение кровотока в легких.
7. Нарушение диффузии газов.
8. Нарушение регуляции внешнего дыхания.
9. Подготовить презентацию по теме.

## **Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей.**

**Цель:** изучить особенности нарушения тканевого питания, обмена веществ и роста тканей.

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

Общая характеристика нарушений тканевого роста. Классификация изменений

тканевого роста. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Современные взгляды на нарушение тканевого роста.
2. Классификация изменений тканевого роста.
3. Виды рабочей гипертрофии и гиперплазии.
4. Виды корреляционной гипертрофии и гиперплазии.
5. Виды регенерационной гипертрофии и гиперплазии.
6. Гипербиотические процессы – гипертрофия.
7. Гипербиотические процессы – гиперплазия.
8. Гипербиотические процессы – регенерация.
9. Гипербиотические процессы – опухоль.
10. Гипобиотический процесс – атрофия.
11. Гипобиотические процессы – дистрофия.
12. Гипобиотические процессы – дегенерация.
13. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо- и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли. Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы.**

**Цель:** изучить особенности проявления дистрофии, атрофии, гипо- и гиперплазии, гипертрофии, некроза, регенерации, опухоли.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез. Классификация дистрофий. Понятие дегенерации. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная. Определение и общая характеристика новообразований. Этиопатогенез опухоли. Классификации новообразований. Общая теория воспаления. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления. Классификация воспалительных процессов. Клинические проявления. Нарушение кровообращения при воспалении. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления. Воспаление и иммунологическая реактивность. Значение воспаления для организма. Этиология и патогенез лихорадки. Центры терморегуляции. Стадии лихорадки. Типы температурных кривых. Гипертермия. Значение лихорадки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез.
2. Классификация дистрофий.
3. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная.
4. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая.
5. Понятие дегенерации.
6. Определение и общая характеристика новообразований.
7. Этиопатогенез опухоли.
8. Классификации новообразований.
9. Особенности опухолевой ткани и влияние на организм.
10. Общая теория воспаления.
11. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления.
12. Классификация воспалительных процессов. Клинические проявления.
13. Нарушение кровообращения при воспалении.
14. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления.
15. Воспаление и иммунологическая реактивность.
16. Значение воспаления для организма.
17. Этиология и патогенез лихорадки.
18. Стадии лихорадки. Значение лихорадки.
19. Центры терморегуляции.

20. Типы температурных кривых.
21. Гипертермия.
22. Подготовить презентацию по теме.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Учение о конституции.
2. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий).
3. Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни.
4. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии.
5. Клеточные структуры, участвующие в наследственности.
6. Понятия «фенотип» и «генотип».
7. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность.
8. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний.
9. Патогенез наследственных заболеваний.
10. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
11. Основные классы наследственной патологии.
12. Врожденная и наследственная патология.
13. Понятие «иммунитет». Иммунная система.
14. Лимфоциты и макрофаги.
15. Гуморальный и клеточный иммунитет.
16. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
17. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням.
18. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
19. Общий механизм аллергической реакции.
20. Этиология аллергических заболеваний.
21. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность.
22. Классификация аллергических реакций.
23. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
24. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
25. Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких).
26. Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность.
27. Хроническая недостаточность кровообращения.
28. Стадии развития и степень.
29. Нарушения ритма сердца.
30. Недостаточность дыхания (гипоксия).
31. Нарушение вентиляции легких.
32. Уменьшение кровотока в легких.
33. Нарушение диффузии газов.
34. Общая характеристика нарушений тканевого роста.
35. Классификация изменений тканевого роста.
36. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль.
37. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.



38. Патогенез наследственных заболеваний.
39. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
40. Основные классы наследственной патологии.
41. Врожденная и наследственная патология.
42. Понятие «иммунитет».
43. Иммунная система.
44. Лимфоциты и макрофаги.
45. Гуморальный и клеточный иммунитет.
46. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
47. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
48. Общий механизм аллергической реакции.
49. Этиология аллергических заболеваний.
50. Классификация аллергенов.
51. Аллергическая реактивность.
52. Классификация аллергических реакций.
53. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
54. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (оллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
55. Механизм аутоиммунизации.
56. Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез.
57. Классификация дистрофий.
58. Дегенерации.
59. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая.
60. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная.
61. Определение и общая характеристика новообразований.
62. Этиопатогенез опухолей.
63. Классификации новообразований.
64. Общая теория воспаления.
65. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления.
66. Классификация воспалительных процессов.
67. Клинические проявления.
68. Нарушение кровообращения при воспалении.
69. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления.
70. Воспаление и иммунологическая реактивность.
71. Значение воспаления для организма.
72. Этиология и патогенез лихорадки.
73. Центры терморегуляции.
74. Стадии лихорадки.
75. Типы температурных кривых.
76. Гипертермия.
77. Значение лихорадки.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

### **РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.**

### **Тема 3.1. Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития, этиологические причины.**

**Цель:** изучить понятие и предмет тератологии, классификацию врожденных пороков развития, этиологические причины.

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

Понятие «тератология». Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гамеопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетопатии. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы). Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции). Патогенез врожденных пороков развития.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие «тератология». Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР.
2. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
3. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др.
4. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
5. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
6. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
7. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гамеопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетопатии.
8. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы).
9. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
10. Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации.
11. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции).
12. Патогенез врожденных пороков развития.
13. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
14. Подготовить презентацию по теме.

### **Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды, пороки развития эмбриона и плода.**

**Цель:** рассмотреть этапы индивидуального развития, критические периоды; пороки развития эмбриона и плода.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Этапы индивидуального развития. «Критические периоды» внутриутробного развития. Тератогенные терминационные периоды. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Этапы индивидуального развития.
2. «Критические периоды» внутриутробного развития.
3. Тератогенные терминационные периоды.
4. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика.
5. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный.
6. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический.
7. Генетические методы: близнецовый, популяционно-статический.

**Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз.**

**Цель:** изучить врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха; аномалии развития глаз.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

ВПР и аномалии развития глаз (анофтальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.). ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.). ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).

**Вопросы для самоподготовки:**

1. ВПР органов осязания (аномалии соединительной ткани).
2. ВПР и аномалии развития глаз (анофтальмия, циклопия, колобома, миопатия и другие).
3. ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.).
4. ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания, аномалии соединительной ткани и др.).
5. Подготовить презентацию по теме.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Понятие «тератология».
2. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР.
3. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
4. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др.
5. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
6. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
7. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.

8. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии.
9. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы).
10. Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации.
11. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции).
12. Патогенез врожденных пороков развития.
13. Этапы индивидуального развития.
14. «Критические периоды» внутриутробного развития.
15. Тератогенные терминационные периоды.
16. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика.
17. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный.
18. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.
19. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
20. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия.
21. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
22. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
23. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
24. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии.
25. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку.
26. Эндогенные причины врожденных заболеваний.
27. Экзогенные причины врожденных заболеваний.
28. Патогенез врожденных пороков развития.
29. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
30. ВПР и аномалии развития глаз (анофтальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.).
31. ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.).
32. ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

#### **РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.**

##### **Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.**

**Цель:** изучить комбинированные пороки и аномалии развития.

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

Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы (остеохондродисплазии, мраморная болезнь, пороки развития позвоночника и грудной клетки: воронкообразная

грудь, килевидная или плоская грудная клетка; аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата.
2. Изолированные и системные пороки развития скелета (пороки развития позвоночника и грудной клетки: воронкообразная грудь, килевидная или плоская грудная клетка; аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость, врожденный вывих бедра и др.).
3. Изолированные и системные пороки развития мышечной системы (остеохондродисплазии, мраморная болезнь и др.).
4. Аномалии нижних конечностей: врожденный вывих бедра.
5. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы.**

**Цель:** изучить пороки развития эндокринной системы.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Нарушение гипоталамической регуляции (выработки либеринов и статинов). Нарушение продукции тропных гормонов. Изменение чувствительности эндокринных желез к тропным гормонам и другим регуляторным факторам. Нарушение продукции гормонов вследствие протекающих в них патологических процессов или наследственных дефектов. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие дефицита факторов, необходимых для синтеза гормонов. Нарушение клиренса гормонов (при патологии печени или нарушении транспортных молекул. Эктопическая продукция гормонов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Нарушение гипоталамической регуляции (выработки либеринов и статинов).
2. Нарушение продукции тропных гормонов.
3. Изменение чувствительности эндокринных желез к тропным гормонам и другим регуляторным факторам.
4. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие протекающих в них патологических процессов или наследственных дефектов.
5. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие дефицита факторов, необходимых для синтеза гормонов.
6. Нарушение клиренса гормонов (при патологии печени или нарушении транспортных молекул).
7. Эктопическая продукция гормонов.
8. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития.**

**Цель:** изучить системные пороки развития, пороки развития ЦНС, многочисленные врожденные пороки развития.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

ВПП сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, органов дыхания. Эмбриогенез центральной нервной системы (ЦНС). Этиопатогенез врожденных пороков развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. ВПП сердечно-сосудистой системы.
2. ВПП пищеварительной системы.
3. ВПП системы органов дыхания.
4. Эмбриогенез центральной нервной системы (ЦНС).

5. Этиопатогенез врожденных пороков развития ЦНС.
6. Микроцефалия.
7. Макроцефалия.
8. Пахигирия.
9. Подготовить презентацию по теме.

#### **Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы.**

**Цель:** изучить хромосомные болезни и генные синдромы.

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

Геномные мутации и «хромосомные aberrации». Синдром трисомий или увеличение числа половых аутосом - наиболее частая форма хромосомной патологии (болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий). Синдромы частичных трисомий или моносомий, в основе которых лежит изменение структуры половых хромосом: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели. Аномалии половых хромосом, связанные с увеличением их числа (синдром Клайфельтера) или, наоборот, с уменьшением их числа (синдром Шерешевского-Тернера). Генные синдромы, наследуемые по аутосомно-рецессивному или аутосомно-доминантному типам. Синдромы с X-сцепленным рецессивным наследованием.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Геномные мутации и «хромосомные aberrации».
2. Синдром трисомий или увеличение числа половых аутосом - наиболее частая форма хромосомной патологии (болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий).
3. Синдромы частичных трисомий или моносомий, в основе которых лежит изменение структуры половых хромосом: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели.
4. Синдромы с неустановленным типом наследования.
5. Аномалии половых хромосом, связанные с увеличением их числа (синдром Клайфельтера) или, наоборот, с уменьшением их числа (синдром Шерешевского-Тернера).
6. Генные синдромы, наследуемые по аутосомно-рецессивному или аутосомно-доминантному типам.
7. Синдромы с X-сцепленным рецессивным наследованием.
8. Подготовить презентацию по теме.

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

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата.
2. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы.
3. Остеохондродисплазии.
4. Мраморная болезнь.
5. Пороки развития позвоночника.
6. Пороки развития грудной клетки: воронкообразная грудь,
7. Пороки развития грудной клетки: килевидная или плоская грудная клетка.
8. Аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косоплоскостность.
9. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболевания.
10. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями.

11. Влияние возраста на развитие болезней.
12. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
13. Аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
14. Особенности опухолевой ткани и влияние ее на организм.
15. Теории стресса.
16. Болезни адаптации. Анатомическая, физиологическая, биохимическая адаптация в процессе перестройки организма в связи с болезнью, травмой и инвалидностью.
17. Посттравматический стресс, его причины и посттравматические стрессовые нарушения.
18. Биологическое значение адаптационного синдрома.
19. Дерматоглифика - один из основных методов исследования в тератологии.
20. Генетические методы исследования в тератологии. ВПР лица и шеи.
21. Врожденные пороки развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия, гидроцефалия и др.
22. Геномные мутации и «хромосомные aberrации».
23. Синдром трисомий: болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий.
24. Синдромы частичных трисомий или моносомий: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели.
25. Аномалии половых хромосом (синдром Клайнфельтера, синдром Шерешевского-Тернера).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

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

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

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

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных	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

	функций	ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-7	Этап формирования знаний.	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



			<p>ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.</p>
<b>ОПК-7</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: (8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: (0-6) баллов.</p>
<b>ОПК-7</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и</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. Определение понятия «болезнь». Ее основные признаки.
2. Классификация, формы и стадии болезни.
3. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Определение понятий «этиология» и «патогенез».
5. Внешние и внутренние причины заболеваний.
6. Основное звено и «порочный круг» в механизме развития болезни.
7. Роль наследственности в развитии человека.
8. Понятия «наследственная предрасположенность» и «генетическая индивидуальность».
9. Мутации. Виды мутаций.
10. Основные классы и группы наследственной патологии. Различия между наследственной и врожденной патологией.
11. Связь типов конституции и болезни. Роль конституции в развитии болезни. Влияние возраста на развитие болезни.
12. Иммунная система, ее состав и функции.
13. Виды иммунитета. Подвиды приобретенного иммунитета.
14. Механизм невосприимчивости к инфекционным заболеваниям.
15. Определение понятия «аллергия». Классификация аллергенов.
16. Общий патогенез аллергических реакций (основные стадии).
17. Краткая характеристика поллиноза и крапивницы.
18. Краткая характеристика отека Квинке и анафилактического шока.
19. Механизм проявления лекарственной аллергии.
20. Определение понятия аутоиммунизации. Патогенез аутоиммунных реакций.
21. Определение понятия «воспаление». Основные этиологические факторы воспаления.
22. Патогенез воспалительного процесса. Клинические проявления воспаления.
23. Краткая характеристика фаз развития воспаления. Возможные варианты исхода воспалительного процесса.
24. Определение понятия «лихорадка». Причины и механизмы развития лихорадки.
25. Виды нарушений патологии тканевого роста. Их характеристика.
26. Определение понятий «гипертрофия» и «гиперплазия». Виды гипертрофии (гиперплазии). Их значение для организма.
27. Определение понятия «регенерация». Основные виды регенерации.
28. Определение и общая характеристика новообразований. Биохимические и физико-химические особенности опухоли.
29. Проявления функциональной анаплазии опухоли. Морфологические особенности опухолевой ткани (строение, расположение, размеры, внешний вид, форма, консистенция, цвет).
30. Канцерогенные факторы и их влияние на развитие опухоли.
31. Основные отличия доброкачественной опухоли от злокачественной. Опухоли с местнодеструктивным ростом.
32. Понятия «метастазирование», «метастазы», «кахекия» и «рецидивы» опухоли.
33. Определение понятия «стресс». Основные причины возникновения стресса. Характеристика стадий стресса. Понятия «болезни адаптации» или стресс-болезни.

34. Определение понятия «шок». Основные формы шока. Характеристика стадий травматического шока.
35. Механизмы регуляции обмена веществ. Нарушения энергетического обмена.
36. Кислотно-щелочное равновесие и его нарушения.
37. Краткая характеристика основного обмена и его нарушений.
38. Водно-электролитный обмен и его нарушения.
39. Основные нарушения углеводного и липидного обмена.
40. Эндокринные нарушения при гипер - и гипофункции эндокринных желез.
41. Причины и основные проявления острой и хронической недостаточности кровообращения.
42. Основные отличия между острой дыхательной недостаточностью и хронической дыхательной недостаточностью.
43. Классификация врожденных пороков развития по этиологическому фактору.
44. Пороки развития: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии и фетопатии.
45. Основное отличие между первичными и вторичными пороками развития.
46. Отличия генных, геномных и хромосомных мутаций.
47. Критические периоды внутриутробного развития.
48. Понятие «тератогенный терминационный период». Его значение для формирования врожденных пороков развития.
49. Краткая характеристика клинических, морфологических и генетических методов исследования, применяемых в тератологии.
50. Особенности метода исследования «дерматоглифика».
51. Наиболее распространенные пороки развития центральной нервной системы.
52. Основные врожденные пороки развития сердечно-сосудистой системы.
53. Наиболее распространенные пороки развития органов пищеварения.
54. Наиболее распространенные пороки развития органов дыхания.
55. Изолированные и системные пороки развития опорно-двигательного аппарата.
56. Определение понятия «множественные пороки развития».
57. Отличие хромосомных болезней от других наследственных болезней.
58. Определение и краткая характеристика генных синдромов.

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

Промежуточная аттестация по 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. Бернар, К. Лекции по экспериментальной патологии / К. Бернар ; переводчик Д. Д. Жуковский ; под редакцией Л. Н. Карлика. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 330 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08928-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455976>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Прищепова, И. В. Логопедическая работа. Усвоение орфографических навыков у младших школьников с общим недоразвитием речи : практическое пособие / И. В. Прищепова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 201 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11168-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456288>

2. Красников, В. Е. Патофизиология: общая нозология : учебное пособие для вузов / В. Е. Красников, Е. А. Чагина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07454-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455380>

3. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454629>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a>

	научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения 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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного	Библиографическая и реферативная информация и	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a>

	цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины «Патология и тератология» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

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



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

При освоении й дисциплины «*Патология и тератология*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации 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  № 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.	*	Протокол заседания кафедры  № _____  от «_____» сентября 20____ года	— . — . —
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  
18 мая 2020 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### **ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

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

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

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

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

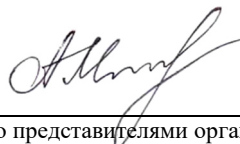


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

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:

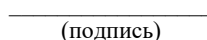
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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 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 .....	5
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.....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	12
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	14
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	16
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	16
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	19
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	26
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	26
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	28
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	30
5.6 Образовательные технологии .....	30
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	32

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является изучение основ методологии научного исследования, формирование у студентов навыков научного мышления, воспитание умения интегрировать содержание отдельных дисциплин курса; научить студентов самостоятельному ведению научно-исследовательской работы в области адаптивной физической культуры и спорта и грамотному оформлению результатов исследования.

Задачи дисциплины:

- развитие навыков научного мышления, необходимых в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- научиться определять и прослеживать взаимосвязь между различными явлениями и фактами в процессе адаптивной и рекреативной физкультурно-спортивной деятельности;
- научиться самостоятельно анализировать экспериментальные данные;
- развить навыки представления полученных результатов.

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

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

Изучение дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта» «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Спортивная метрология».

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

- «Профессионально-ориентированная практика»;
- «Преддипломная практика».

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-12; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

			<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<p>Научные исследования</p>	<p>ОПК-12.</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и</p>

		<p>область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС,</p>
--	--	--



разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований

		<p>стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 7 семестре на очной форме и на 4 курсе заочной формы, составляет 3 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		7			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	22	22			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	54	54			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>		Зачет			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	108			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		7-8			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	24			
Учебные занятия лекционного типа	6	6			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	12	12			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	80	80			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	Зачет 4			

<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	108			
---------------------------------	------------	-----	--	--	--

## 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 7)							
Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта	36	20	16	2	6	0	8
Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований	36	16	20	4	8	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	108	54	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	зачет						
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

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Контактная работа в ЭИОС</b>
<b>Модуль 1 (семестр 7-8)</b>							
<b>Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований</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>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	<b>10</b>	Эссе	<b>2</b>	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)

культуры и спорта			раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации</b>	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований</b>	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	54	18		30		6	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта</b>	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации</b>	26	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	16	Кейс-задание	2	Ситуационная задача

			раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований</b>	26	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	80	26		48		6	

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

#### **РАЗДЕЛ 1. НАУЧНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

##### **Тема 1.1. Сущность и основные виды научной деятельности**

**Цель:** получение знаний по основным направлениям научного и научно-производственного профиля профессиональной деятельности, о современных подходах к определению науки, овладение навыками применения на практике полученных знаний и умений в организации исследовательских и проектных работ.

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

Наука как социальный институт. Наука как результат. Научное знание. Особенности научной деятельности.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Современные подходы к определению науки.
2. Формы организации научного знания.
3. Основные характеристики научной деятельности.

##### **Тема 1.2. Научные исследования в современном мире**

**Цель:** получение знаний по основным направлениям научного профиля профессиональной деятельности, овладение навыками применения на практике полученных знаний и умений в организации исследовательских и проектных работ.

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

Средства научного исследования. Методы научного исследования.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика исследования.
2. Выбор методов исследования.
3. Нормативно-правовые основы науки и научно-технической политики в РФ.

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

**Форма практического задания:** эссе

Примерный перечень эссе к разделу 1:

1. Для чего нужна наука?

2. Каковы особенности современной науки?
3. Каковы основные функции современной науки?
4. Какими личными качествами должен владеть современный ученый?
5. С какими основными проблемами сталкивается современный ученый?
6. Каковы особенности индивидуальной научной деятельности?
7. Каковы особенности коллективной научной деятельности?
8. Каковы принципы современной научной деятельности?
9. Что включает в себя наука как социальный институт?
10. Что включает в себя наука как процесс?
11. Что включает в себя наука как результат?
12. Каковы перспективы профессии ученого?

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**  
форма рубежного контроля – тестирование.

**РАЗДЕЛ 2. НАУЧНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА НАУЧНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

**Тема 2.1. Сущность и виды научных публикаций.**

**Цель:** получение знаний о технологии подготовки научных публикаций, овладение навыками поиска, сбора, обработки, анализа и систематизации информации, подготовки научных публикаций.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Научная публикация. Статья. Научный отчет. Реферат. Брошюра. Монография.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные формы научной коммуникации.
2. Виды научных публикаций.
3. Подготовка научных статей для публикации.

**Тема 2.2. Язык и стиль научной публикации**

**Цель:** овладение навыками обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования, подготовки научных публикаций по актуальным проблемам профессиональной деятельности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Научный стиль. Элементы научного текста Язык научной публикации. Тема статьи. Замысел статьи. Композиция научной статьи.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общая характеристика научного стиля.
2. Структура научного текста.
3. Методика работы над научной статьей .

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** творческая работа

Напишите статью (по теме своей магистерской диссертации), оформите ее в соответствии с требованиями

- а) сборника материала научной конференции, проходившей в РГСУ
- б) ведущих изданий ВАК
- в) журналов Scopus.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**  
форма рубежного контроля – тестирование.



## РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

### Тема 3.1. Общая схема научного исследования.

**Цель:** приобретение умений использования полученных знаний при определении основных приемов и инструментов проведения исследования, сбора, фиксации и обобщения результатов исследования, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Этапы исследования. Циклы в научном исследовании. Источники научной информации. Техника чтения.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Основные этапы исследования.
2. Обработка результатов исследования.
3. Работа с источниками научной информации.

### Тема 3.2. Основы организации научного труда

**Цель:** получение знаний об основах планирования и проведения научного исследования, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация научного труда. Элементы организации труда. Планирование научного труда. Нормирование научного труда. Учет научного труда

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации научного труда.
2. Характеристика основных элементов организации научного труда.
3. Рекомендации по организации научного труда.

### Тема 3.3. Оформление научной работы

**Цель:** получение знаний о требованиях к оформлению научной работы, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

1. Оформление научного текста. Общероссийские информационные центры. Перечень основных требований стандартов к представлению результатов исследований.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Правила оформления научного текста в России и за рубежом.
2. Основные стандарты, регламентирующие представление результатов научных исследований.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

### Форма практического задания: кейс- задание

Примеры кейс-заданий:

1. Выберите из перечня паспорта ВАК темы фундаментальных и прикладных исследований по специальности, относящейся к Вашему направлению подготовки.
2. Приведите примеры выполненных диссертационных исследований.
3. Представьте полученную информацию в виде таблицы.

№ п/п	Вид исследования	Направления исследования	Примеры диссертационных исследований
1			
2			
3			
4			
...			

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:  
форма рубежного контроля – тестирование.**

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

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

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-12.	Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; -	Этап формирования знаний

		<p>основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</li> <li>- теоретические основы и технологию организации научно- исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно- тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> <li>- назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте;</li> <li>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</li> <li>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</li> <li>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</li> <li>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</li> <li>- правила применения корректных заимствований в текстах;</li> <li>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</li> </ul>	
		<p>ОПК-12.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- использовать научную терминологию;</li> <li>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</li> <li>- актуализировать проблематику научного исследования;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-</li> </ul>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, тепшинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы</p>	
--	--	---	--

		<p>математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-12;	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его</p>

		<p>материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-12;</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических</p>
<b>ОПК-12;</b>	Этап формирования	Аналитическое задание ( <i>задачи,</i>	

	навыков и получения опыта.	<i>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.	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**

1. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре и спорте.
2. Научное знание, научное исследование.
3. Методика, методическая деятельность.
4. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
5. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
6. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
7. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.
8. Характеристика научной специальности 13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
9. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
10. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовки.
11. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуры.
12. Виды методических работ и их характеристика.
13. Характеристика видов научно-методических работ в области физической культуры и спорта.
14. Контрольная и курсовая работа. Особенности задач и содержания
15. Магистерская диссертация. Отличительные особенности.
16. Кандидатская и докторская диссертации. Основные характеристики.
17. Характеристика монографии.
18. Учебники и учебные пособия. Основные характеристики.
19. Программы, их разновидности (школьные, вузовские, в спорте).
20. Изобретения и рационализаторские предложения.

21. Перечислите основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
22. Чем курсовые работы отличаются от дипломных?
23. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы научной работы?
24. Объект и предмет исследований.
25. Цель исследований.
26. Задачи исследований, требования к их постановке.
27. Гипотеза исследований.
28. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры и спорта.
29. Виды педагогических наблюдений.
30. Отличительные особенности беседы, интервью, анкетирования.
31. Место контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
32. Что понимается под экспертной оценкой?
33. Методика проведения хронометрирования.
34. Особенности педагогического эксперимента.
35. Виды педагогического эксперимента.
36. Методика проведения педагогического эксперимента.
37. Какие составные части должна включать дипломная работа?
38. Основные требования, предъявляемые к составным частям дипломной работы.
39. Какие требования предъявляются к текстовому материалу?
40. Таблица и основные требования к ее оформлению.
41. Графический материал и формы ее представления.
42. Требования к подготовке и защите курсовых и дипломных работ.
43. Какие виды измерительных шкал используются для определения результатов исследований?
44. Что из себя представляет шкала наименований?
45. К каким результатам исследований можно применить шкалу порядка?
46. Чему должны соответствовать результаты исследований, чтобы применить интервальную шкалу?
47. Чем отличается интервальная шкала от шкалы отношений?
48. Какие критерии наиболее часто используются для вычисления достоверности различий, если измерения осуществлены на основе шкалы наименований?
49. Чем отличаются несвязанные и связанные результаты исследований?
50. Какой критерий используется для вычисления достоверности различий между результатами, полученными на основе интервальной шкалы и шкалы отношений?
51. Что вы понимаете под термином «корреляция»?
52. Какие средние величины вы знаете, чем они отличаются друг от друга?
53. В чем состоят различия параметрических и непараметрических критериев?
54. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного учебного издания.
55. Определение объема рукописи, понятия «авторский лист», «печатный лист».
56. Рубрикация текста, виды рубрик (заголовков), их значение.
57. Нумерация — числовое или буквенное обозначение составных частей текста рукописи.
58. Язык и стиль изложения научных работ.
59. Язык и стиль изложения учебного издания.
60. Запись в тексте количественных и порядковых числительных.
61. Буквенные аббревиатуры и сокращения слов.
62. Цитаты, заимствования и выделения в тексте.
63. Ссылки в тексте, авторские примечания.
64. Требования к составлению таблиц (содержание, форма).
65. Характеристика иллюстративного материала.
66. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж-схема).



67. Библиографическое описание, характеристика и значение.
68. Составление библиографического списка по алфавитному и тематическому признакам.
69. Примеры библиографического описания: книги, разделы (главы) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.
70. Характеристика корректурных исправлений, корректурные знаки.
71. По какому принципу строятся имена телеконференций?
72. Каким образом создать сообщение и ответить в группу новостей, пользуясь программой OutlookExpress?
73. Как прочитать сообщение телеконференций с помощью программы OutlookExpress?
74. Что из себя представляет разговор в реальном времени (Chat)?
75. Каким образом можно запустить программу Excel?
76. Как называется документ в Excel?
77. Как называется прямоугольная область таблицы, включающая группу ячеек?
78. Каким образом в ячейки вводятся формулы?
79. Укажите порядок использования встроенных функций (например для вычисления статистических показателей).
80. Укажите порядок построения диаграмм и графиков.
81. Что необходимо сделать для вывода документа Excel на бумагу?
82. Какие способы запуска процессора Word в операционных системах Windows 95 и выше вы знаете?
83. Для чего необходима панель инструментов *Форматирование*?
84. Какими способами можно начинать создание нового документа в процессоре Word?
85. Каким образом осуществляется вставка символов в текст документа?
86. Как создавать нумерованные и маркированные списки?
87. Как осуществить проверку правописания в созданном документе?
88. Каким образом можно вводить формулы в создаваемый документ?
89. Перечислите способы создания таблиц в процессоре Word.
90. Каким образом вставить рисунки в документ Word?
91. Как осуществить обрезку рисунка?
92. Что такое «обтекание» рисунка текстом и как эта операция осуществляется?
93. Какие возможности дает функция Автореферат?
94. Защита авторского права на произведение.
95. Рецензирование научной, методической работ.
96. Понятия «фундаментальные», «прикладные» науки.
97. Проблема и тема исследования, актуальность темы.
98. Объект и предмет исследования.
99. Цель и задачи исследования (методической работы).
100. Гипотезы исследования (работы).
101. Новизна исследования (работы).
102. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

### **Контрольная работа (примерные задания)**

#### ***Вариант 1***

1. Методика проведения хронометрирования.
2. Отличительные особенности беседы.
3. . Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (графики), требования к оформлению.
5. Формулировка проблемы и темы исследования, актуальность темы курсовой работы.

## **Вариант 2**

1. Методика проведения пульсометрии.
2. Отличительные особенности интервью.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (диаграмма графики), требования к оформлению.
5. Формулировка объекта и предмета исследования в курсовой работе.

## **Вариант 3**

1. Методика проведения педагогического анализа урочного занятия.
2. Отличительные особенности анкетирования.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (чертеж, схема), требования к оформлению.
5. Формулировка цели и задач исследования в курсовой работе.

## **Вариант 4**

1. Методика проведения педагогического наблюдения.
2. Критерии выбора контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (фотографии, подписи к иллюстрациям), требования к оформлению.
5. Формулировка гипотезы и новизны исследования в курсовой работе.

### **Примерный перечень тем рефератов по научно-методической деятельности**

1. Основные направления научных исследований в педагогике.
2. Система подготовки научно-педагогических кадров в России и за рубежом.
3. Основные направления научных исследований по теории и методике адаптивной физической культуры.
4. Методическая деятельность в области адаптивной физической культуры.
5. Характеристика программ по физическому воспитанию.
6. Защита интеллектуальной собственности и авторских прав.
7. Тесты и их использование в научных исследованиях.
8. Педагогический эксперимент, методика его проведения.
9. Интернет-технологии, их использование в научных исследованиях.
10. Проблема внедрения результатов научно-методической работы в практику и пути её решения.

### **Задания по дисциплине Научно-методическая деятельность**

Выполнить хронометрирование деятельности одного из занимающихся (по видеозаписи или на практическом занятии по ФК), сделать заключение и выводы

#### **ХРОНОМЕТРАЖ**

**ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ \_\_\_\_\_ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ \_\_\_\_\_

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ \_\_\_\_\_

ТИП ЗАНЯТИЯ \_\_\_\_\_

ФАМИЛИЯ, ИМЯ ИСПЫТУЕМОГО \_\_\_\_\_



На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для 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. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453593>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований / В.П. Губа, В.В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 233 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-25-1. – Текст : электронный.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a>

	большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения 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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.

		государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной 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 «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» предусматривают классическую контактную работу



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

В рамках дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

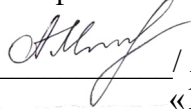
№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 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	__.:__.____
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.	*	Протокол заседания кафедры  № ____  от «____» сентября 20 ____ года	__.:__.____
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/  
«18» мая 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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 2020

Рабочая программа дисциплины «Материально-техническое обеспечение 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., доцента Карповой Н.В.,

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



А.В. Корнев

(подпись)

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

Протокол № 9 от «15» мая 2020 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

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



(подпись)

А.И. Сесёлкин

Согласовано  
Научная библиотека, директор



(подпись)

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 бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	16
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	16
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	16
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	21
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	22
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	24
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	25
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	26
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	27
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	29
5.6 Образовательные технологии .....	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	30

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о материально-техническом обеспечении при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»*;
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 *«Материально-техническое обеспечение 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 *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Безопасность жизнедеятельности»*, *«Нормативно-правовые основы адаптивной физической культуры»*, *«Адаптивный спорт»*, *«Теория и организация судейства в базовых видах спорта»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Спортивные сооружения в рекреации и туризме»*; *«Общая и специальная гигиена»*; *«Эрготерапия в физической реабилитации»*; *«Профессионально-ориентированная практика»*.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: УК-2, УК-3; ПК-3 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
Разработка и реализация проектов	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<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-оздоров-</p>

			<p>вительного 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>Командная работа и лидерство</p>	<p>УК-3</p>	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работу в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружескую</p>



			<p>любную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
Компенсаторная деятельность	<b>ПК-3</b>	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	<p>ПК-3.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико- физиологической оценки; оценивать анатомо- функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;</p>

			ПК-3.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
--	--	--	---

## 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 (очная форма), 4 и 5 семестрах (заочная форма) составляет 2 зачетные 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>	36	36			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	12	12			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	16	16			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	36	36			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	16	8	8		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	4	2	2		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	8	4	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	52	28	24		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	0	4		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	72	36	36		

## 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>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1 Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей	12	6	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Технические средства для выполнения действий в положении сидя	12	6	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Технические средства для занятий ФК и С после ампутаций верхних и нижних конечностей	12	6	12	0	2	0	4
<b>Раздел 2. Строительство и оснащение физкультурно-</b>	<b>36</b>	<b>18</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	Контактная работа в ЭИОС
<b>спортивных сооружений для инвалидов</b>							
Тема 2.1. Архитектурно-планировочные решения физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов	18	10	8	2	2	0	4
Тема 2.2. Рекомендации по проектированию спортивных сооружений для инвалидов	18	8	10	2	4	0	4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	72	36	36	8	12	0	16

*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. Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.</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 Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей	18	14	4	2	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1.2. Технические средства для выполнения действий в положении сидя	18	16	2	0	2	0	0
Тема 1.3. Технические средства для занятий ФК и С после ампутаций верхних и нижних конечностей	18	16	2	0	0	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>
Семестр 5							
<b>Раздел 2. Строительство и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Раздел 2.1. Архитектурно-планировочные решения физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов	16	12	4	2	0	0	2
Раздел 2.2. Рекомендации по проектированию спортивных сооружений для инвалидов	16	12	4	0	2	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</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 практич. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 4</b>							
Раздел 1. Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Строительство и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>20</b>		<b>4</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>Семестр 4-5</b>							
Раздел 1. Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Строительство и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа

<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>52</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
---	-----------	-----------	--	-----------	--	----------	--

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

#### **РАЗДЕЛ 1 Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.**

**Цель:** изучить оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Классификация средств, используемых для оснащения спортивных сооружений для работы с инвалидами. Характеристика групп и подгрупп средств, используемых для спортивно-оздоровительной работы с инвалидами. Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных действий, развития и совершенствования физических качеств.

Определение технических средств, для выполнения двигательных действий в положении сидя. Классификация технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя. Характеристика выделенных при классификации технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя. Технические средства схваты, насадки. Приспособления для видов спорта. Приспособления с биологической обратной связью. Протезы стопы, коленные модули, приемные гильзы протезов, протезы бедра

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Раскройте группы средств, обеспечивающих выполнение внесоревновательной деятельности для работы с инвалидами.
2. Раскройте групп и подгрупп средств, используемых для спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
3. Раскройте тренажеры для освоения инвалидами соревновательных действий.
4. Охарактеризуйте тренажеры для развития и совершенствования физических качеств в АФК.
5. Определение технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
6. Классификация технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
7. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение активными мышечными усилиями человека.
8. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение преимущественно за счет естественных внешних сил.
9. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение преимущественно за счет искусственных внешних сил.

10. «Обеспечивающие» технические средства.
11. «Фиксирующие» технические средства.
12. Современные принципы конструирования средств протезной техники для занятий физической культурой и спортом после ампутации верхних конечностей.
13. Характеристика технических средств для занятий физической культурой и спортом после ампутации нижних конечностей.
14. Основные конструктивные и функциональные особенности энергосберегающих искусственных стоп.
15. Основные функциональные особенности торсионных адаптеров.
16. Конструктивные особенности искусственных стоп, протезов голени и бедра, используемых для бега.
17. Характеристика конструкций приемных гильз протезов голени.
18. Характеристика силиконовых чехлов, особенности их конструкций и строения.
19. Характеристика конструкций приемных гильз протезов бедра.
20. Характеристика коленных модулей протезов бедра.
21. Задачи и принципы использования микропроцессорной техники, применяемой в коленных модулях.
22. Конструктивные особенности протезов бедра для бега.
23. Конструктивные особенности протезов нижних конечностей для плавания.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами раскрыть специфику тренажера из выбранного варианта (устройство, принцип действия, фото, возможности использования в ФК, спорте, АФК).

### Темы заданий по разделу 6

1. Блочные тренажеры с преодолением грузов
2. Тренажеры с двигающейся кареткой
3. Тренажеры колебательные и маятниковые
4. Тренажеры с вращающимся отягощением
5. Тредбаны с приводом и без
6. Гидротренажеры
7. Устройства с подвеской
8. Вело- и кардиотренажеры
9. Тренажеры с преодолением массы собственного тела
10. Вибростимуляторы
11. Электростимуляторы
12. Магнитостимуляторы
13. Фрикционные тренажеры
14. Сенсорно-лидирующие мишени
15. Гребные тренажеры



16. Велотренажеры
17. Вектординамографические тренажеры
18. Виброплатформы
19. Парашютные тренажеры
20. Тандемные устройства
21. Амортизационные устройства

### **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. Строительство и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов**

**Цель:** формирование знаний о строительстве и оснащении физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Законодательные документы, ведомственные строительные нормы и правила

Устройство площадок и дорожек; детские физкультурно-игровые сооружения, основные функциональные блоки

Основные требования, функциональные блоки, техническое оснащение.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Средства материально-технического обеспечения АФК лиц с нарушением зрения.
2. Средства обеспечения ориентировки в пространстве незрячих детей.
3. Спортивный инвентарь, способствующий развитию тактильной чувствительности и дифференцировке ощущений.
4. Средства для успешного освоения незрячими детьми различных видов спортивной деятельности.
5. Архитектурно-планировочные решения физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
6. Документы, регламентирующие строительство и эксплуатацию спортивных сооружений для лиц с ограниченными возможностями.
7. Требования к оборудованию открытых плоскостных сооружений для лиц с ограниченными возможностями.
8. Требования к оборудованию спортивных залов для лиц с ограниченными возможностями.
9. Требования к оборудованию бассейнов для лиц с ограниченными возможностями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

В соответствии с теоретическими материалами разработать проект по изучению соответствия спортивных сооружений выбранного района требованиям «безбарьерной среды» (не менее 5 сооружений).

Районы Москвы и МО близкие к адресу проживания студентов.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

*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**, 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	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	Этап формирования знаний

		<p>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;</p> <p>- 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-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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>
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельности подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.;</p>	
		<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

ПК-3	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	ПК-3.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.	Этап формирования знаний
		ПК-3.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;	Этап формирования умений
		ПК-3.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц	Этап формирования навыков и получения опыта

		с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	
--	--	--	--

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

<p><b>УК-2; УК-3; ПК-3.</b></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>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>
<p><b>УК-2; УК-3; ПК-3.</b></p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</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. Классификация средств, используемых для оснащения спортивных сооружений для работы с инвалидами.
2. Характеристика групп и подгрупп средств, используемых для спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.
3. Тренажеры для освоения инвалидами соревновательных действий, развития и совершенствования физических качеств.



4. Определение технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
5. Классификация технических средств для выполнения двигательных действий в положении сидя.
6. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение активными мышечными усилиями человека.
7. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение преимущественно за счет естественных внешних сил.
8. «Перемещающие» технические средства, приводимые в движение преимущественно за счет искусственных внешних сил.
9. «Обеспечивающие» технические средства.
10. «Фиксирующие» технические средства.
11. Современные принципы конструирования средств протезной техники для занятий физической культурой и спортом после ампутации верхних конечностей.
12. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий бейсболом.
13. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для стрельбы из лука.
14. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для гребли.
15. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий баскетболом.
16. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий лыжным спортом.
17. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий велоспортом.
18. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий футболом, волейболом.
19. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий бильярдом.
20. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий спортивной гимнастикой, аэробикой, шейпингом.
21. Конструктивные особенности протезов верхних конечностей для занятий боулингом.
22. Характеристика технических средств для занятий физической культурой и спортом после ампутации нижних конечностей.
23. Основные конструктивные и функциональные особенности энергосберегающих искусственных стоп.
24. Основные функциональные особенности торсионных адаптеров.
25. Конструктивные особенности искусственных стоп, протезов голени и бедра, используемых для бега.
26. Характеристика конструкций приемных гильз протезов голени.
27. Характеристика силиконовых чехлов, особенности их конструкций и строения.
28. Характеристика конструкций приемных гильз протезов бедра.
29. Характеристика коленных модулей протезов бедра.

30. Задачи и принципы использования микропроцессорной техники, применяемой в колесных модулях.
31. Конструктивные особенности протезов бедра для бега.
32. Конструктивные особенности протезов нижних конечностей для плавания.
33. Средства материально-технического обеспечения АФК лиц с нарушением зрения.
34. Средства обеспечения ориентировки в пространстве незрячих детей.
35. Спортивный инвентарь, способствующий развитию тактильной чувствительности и дифференцировке ощущений.
36. Средства для успешного освоения незрячими детьми различных видов спортивной деятельности.
37. Архитектурно-планировочные решения физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
38. Документы, регламентирующие строительство и эксплуатацию спортивных сооружений для лиц с ограниченными возможностями.
39. Требования к оборудованию открытых плоскостных сооружений для лиц с ограниченными возможностями.
40. Требования к оборудованию спортивных залов для лиц с ограниченными возможностями.
41. Требования к оборудованию бассейнов для 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 проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

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

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>

## 1.2. Дополнительная литература

1. Опарин, С. Г. Архитектурно-строительное проектирование: учебник и практикум для вузов / С. Г. Опарин, А. А. Леонтьев; под общей редакцией С. Г. Опарина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8767-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450969>.
2. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/466427>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
<p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p>	<p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p>	<p><a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p>
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ

Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ
---	---	--

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей 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 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. Microsoft Office (Word, Excel).

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

		монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины *«Материально-техническое обеспечение 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 (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 *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* 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 *«Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Материально-техническое обеспечение 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 *«Материально-техническое обеспечение 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 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.		Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от «__» сентября 20__ года	
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/

«18» мая 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *АНАТОМИЯ 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 2020

Рабочая программа дисциплины «Анатомия 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



А.В. Корнев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

(подпись)

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:

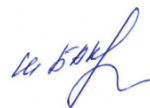
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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. Маляра

## 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 /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	15
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	20
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	20
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	41
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	41
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	41
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	52
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	54
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	56
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	56
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	56
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 .	59
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	60
5.6 Образовательные технологии .....	61
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	62

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

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

#### *Задачи дисциплины:*

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

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

Дисциплина «Анатомия 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 «Анатомия человека» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда дисциплин: в 1-ом семестре - средней общеобразовательной школы, средних учебных заведений, во 2-ом семестре Анатомии человека.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Физиология человека, Биомеханика двигательной деятельности, Массаж, Теория и методика физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций, Патология и тератология, Физическая реабилитация в хирургии, Физическая реабилитация в педиатрии и др...

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4; ОПК-7; 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 компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического

		<p>методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и</p>
--	--	---	--

			<p>профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>
			<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном 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</p>

			<p>процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрики, 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, РWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, коррекционная 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</p>

			<p>способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</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,</p>



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

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

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

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

		<p>раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <hr/> <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>
--	--	---

## 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, 2 семестрах, составляет 8 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет и экзамен в 1-ом и 2-ом семестрах, соответственно.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>		
Учебные занятия лекционного типа	<b>40</b>	12	28		
Практические занятия	<b>40</b>	8	32		
Лабораторные занятия	<b>0</b>	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	<b>64</b>	16	48		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	36	72		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
Учебные занятия лекционного типа	16	8	4	4	
Практические занятия	16	0	8	8	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	

Контактная работа в ЭИОС	32	8	12	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>211</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>75</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>288</b>	<b>72</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	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата)</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>							
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	10	8	2	2	0	4
Тема 2. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	18	8	10	4	2	0	4
<b>Раздел 2. Артрология.</b>							
Тема 3. Соединение костей черепа и туловища.	18	10	8	2	2	0	4
Тема 4. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	18	8	10	4	2	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Дифференцированный зачет						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 2. Раздел 3. Миология</b>							
Тема 5. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.	18	8	10	2	4	0	4
Тема 6. Мышцы головы, шеи и туловища.	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 4.</b>							
Тема 7. Мышцы верхней конечности.	18	6	12	4	4	0	4
Тема 8. Мышцы нижней конечности.	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы</b>							
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	18	8	10	2	4	0	4
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	18	8	10	4	2	0	4
<b>Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология</b>							
<b>Раздел 6</b> Тема 3. Анатомия кровеносной системы	18	8	10	2	4	0	4
Тема 4.	18	10	8	2	2	0	4



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Иммунная система Эндокринная система.							
<b>Раздел 7. Неврология</b>							
Тема 5. Нервная система	36	18	18	6	4	0	8
<b>Раздел 8. Эстеziология</b>							
Тема 6. Система органов чувств	36	22	14	2	4	0	8
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>72+36 (контроль) 108</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>48</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	28	32	0	48
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>288</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	40	40	0	64

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 1, Анатомия опорно-двигательного аппарата)</b>							
<b>Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.</b>							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 2. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 2. Артродология.</b>							
Тема 3. Соединение костей черепа и туловища.	18	14	4	0	2	0	2
Тема 4. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	0						
<b>Модуль 2. (Семестр 2). Раздел 3. Миология</b>							
Тема 5. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.	18	16	2	0	0	0	2
Тема 6. Мышцы головы, шеи и туловища.	18	12	6	2	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 4. Миология</b>							
Тема 7. Мышцы верхней конечности.	18	16	2	0	0	0	2
Тема 8. Мышцы нижней конечности.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы</b>							
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	18	12	6	2	2	0	2
Тема 2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	18	14	4	0	2	0	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>80 + 4 (контроль)</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>						
<b>Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология</b>							
<b>Раздел 6</b> Тема 3. Анатомия кровеносной системы	18	16	2	0	0	0	2
Тема 4. Иммунная система Эндокринная система.	18	12	6	2	2	0	2
<b>Раздел 7. Неврология</b>							
Тема 5. Нервная система	36	26	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	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 8. Эстеziология</b>							
Тема 6. Система органов чувств	36	26	10	2	4	0	4
Общий объем, часов	<b>108</b>	<b>75+9 (контроль) 84</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>						
Форма промежуточной аттестации	<b>Экзамен</b>						
Общий объем часов по учебной дисциплине	<b>288</b>	<b>211+13 (контроль)</b>	<b>64</b>	16	16	0	32

### 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 СРС + контроль	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>Модуль 1.</b>							

Раздел 1.	18	6	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 2.	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>14</b>		<b>20</b>		<b>2</b>		<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>								
<b>Модуль 2</b>								
Раздел 3.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 4.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 5.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 6.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 7.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6

Раздел 8.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72+36 (контроль)</b>	<b>24</b>		<b>48</b>		<b>12</b>		<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108+36 (контроль)</b>	<b>38</b>		<b>58</b>		<b>16</b>		<b>36</b>

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	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	Контроль (промежут. аттестация), час
<b>Модуль 1. (1 семестр)</b>								
Раздел 1.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
Раздел 2.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
<b>Общий объем, часов</b>	<b>56</b>	<b>20</b>		<b>32</b>		<b>4</b>		<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>								
<b>Модуль 2. (Семестр 2)</b>								

Раздел 3.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
Раздел 4.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	2
Раздел 5.	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>80+4 (контроль)</b>	<b>32</b>		<b>48</b>		<b>6</b>		<b>4</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф.зачет</b>							
<b>Модуль 3. (Семестр 3).</b>								
Раздел 6.	12	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
Раздел 7.	12	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
Раздел 8.	12	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75+9 (контроль)</b>	<b>27</b>		<b>42</b>		<b>6</b>		<b>9</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>211+13 (контроль)</b>	<b>75</b>		<b>122</b>		<b>16</b>		<b>13</b>

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

#### МОДУЛЬ 1

#### «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

##### Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.

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

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

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

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

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

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

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

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

Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном видах окостенения. Рост костей в длину и толщину. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.



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

**Вопросы для самоподготовки:**

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

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

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

17. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

### **Рубежный контроль раздела 1:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

### **Примерные темы рефератов:**

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

## **Раздел 2. Артрология**

### **Тема 3: Соединение костей черепа и туловища.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Классификация соединений костей черепа и лица. Синдесмозы (швы) и суставы

(височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа. Синхондрозы.

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

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Тема 4: Соединения костей верхней и нижней конечностей.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

8. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
9. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

### **Рубежный контроль раздела 2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

### **Примерные темы рефератов:**

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

## **Модуль 2.**

### **Раздел 3. Миология**

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.

5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.

### **Тема 6: Мышцы головы, шеи и туловища.**

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

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища. Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

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

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

### **Рубежный контроль раздела 3:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

#### **Темы рефератов к разделу:**

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.

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

#### **Раздел 4.**

##### **Тема 7: Мышцы верхней конечностей.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

*Вопросы для самоподготовки:*

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

##### **Тема 8: Мышцы нижней конечностей.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Демонстрация на препарате функциональных групп мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном

суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; функциональных групп мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

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

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Рубежный контроль раздела 4:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.**

**Темы рефератов к разделу:**

11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронаторы и супинаторы.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронаторы и супинаторы предплечья.
13. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
14. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
15. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
16. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
17. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
18. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
19. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
20. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

**Темы докладов к 1 разделу (Модуль 1):**



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

## **Строение внутренних органов и систем.**

### **Раздел 5. Спланхнология**

#### **Тема 1: Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Сфинктер. Тонкая кишка, её отделы, их положение, складки, их строение, кишечные железы и ворсинки, механизмы всасывания веществ в тонкой кишке. Мышечная и серозная оболочки. Толстая кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки.

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

Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы. Брюшина. Parietalный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Функциональное значение брюшины.

Общая характеристика органов дыхания. Филогенез дыхательной системы. Дыхательные пути и легкие. Особенности строения воздухоносных путей. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. Глотка как воздухоносный путь. Функциональное значение гортани и ее хрящей. Механизм голосообразования. Голосовая щель. Полость гортани. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Трахея и бронхи. Принцип образования бронхиального дерева. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Тема 2: Анатомия выделительной и репродуктивной систем**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

и функция.

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Рубежный контроль раздела 5.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5.**

**Примерные темы рефератов:**

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

26. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
27. Строение нефрона и его функциональное значение.
28. Фиксирующий аппарат почки.
29. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
30. Строение женской репродуктивной системы.
31. Строение мужской репродуктивной системы.

## **Раздел 6. Ангиология, Лимфология, Эндокринология**

### **Тема 3: Анатомия кровеносной системы.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

### **Тема 4: Иммунная система. Эндокринная система.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

*Вопросы для обсуждения:*

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

**Рубежный контроль раздела 6:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6**

**Примерные темы рефератов:**

1. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.

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

## Раздел 7. Неврология

### Тема 5: Нервная система

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической. Симпатическая часть вегетативной (автономной)

нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов; регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Рубежный контроль раздела 7:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7.**

**Темы рефератов к разделу:**

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

## Раздел 8.

### Тема 6: Система органов чувств

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

**Вопросы для обсуждения:**

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

**Рубежный контроль раздела 8:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8

**Темы рефератов к разделу:**

15. Строение анализатора зрения.
16. Строение анализатора слуха.
17. Строение вестибулярного анализатора.
18. Строение кожного анализатора.
19. Строение анализатора обоняния.

**Темы докладов к разделу:**

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.



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

*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

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

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

	<p>процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-</p>	
--	--	--

	<p>теста, РWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
	<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>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-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>	Этап формирования умений
		<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</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

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

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



		<p>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</p>	<p><b>Этап формирования умений</b></p>

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

		<p>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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-7; 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</p>

			<p>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-7; ОПК-13</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>
<b>ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы,</i></p>	<p>аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при</p>

		<p><i>проблемные ситуации и т.д.)</i></p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>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 й дисциплине**

**Теоретический блок вопросов:**

**Анатомия человека**

**Часть 1 (1 семестр)**

1. Строение кости как органа.
2. Рост костей в длину и толщину.
3. Отделы скелета человека.
4. Классификация соединений костей.
5. Кости черепа и их соединение.
6. Кости туловища и их соединение.
7. Кости верхней конечности и их соединение.
8. Кости нижней конечности и их соединение.
9. Общий план строения сустава.
10. Классификация суставов.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы укрепления сустава.
13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
14. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
15. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в

движении предплечья.

16. Лучезапястный сустав. Кости, образующие сустав. Мышцы, участвующие в движении кисти.

17. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении бедра.

18. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.

19. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

20. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение.

21. Соединения позвоночного столба.

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

23. Классификация мышц.

24. Мышцы головы и шеи.

25. Мышцы, участвующие в движении верхней конечности.

26. Мышцы, участвующие в движении бедра и голени.

27. Мышцы, участвующие в движении стопы.

28. Мышцы, участвующие в движении туловища.

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

30. Дыхательные мышцы. Строение и функции диафрагмы.

## **Анатомия человека**

### **Часть 2 (2 семестр)**

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

32. Строение стенки полого внутреннего органа.

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

34. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.

35. Особенности строения стенки воздухоносных путей.

36. Строение легких и гортани.

37. Классификация сосудов и строение их стенки.

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

39. Система верхней полой вены.

40. Система воротной зоны.

41. Глубокие и поверхностные вены верхней и нижней конечностей.

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

43. Круги кровообращения и их функциональное значение.

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

45. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.

46. Лимфатическая система, строение и функция.

47. Эндокринная система. Гуморальная регуляция функций организма.

48. Классификация нервной системы по топографическому и функциональному принципам.

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

50. Строение спинного мозга и его функции.

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

52. Строение продолговатого и заднего мозга.

53. Строение среднего и промежуточного мозга.

54. Строение конечного мозга и его функции.

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

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

системы.

57. Спинно-мозговые и черепные нервы.

58. Анатомия вегетативной нервной системы.

59. Функциональная анатомия органа зрения.

60. Функциональная анатомия преддверно-улиткового органа.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалаврита 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/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. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456030>

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

1. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452556>

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
Университетская информационная система РОССИЯ	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ



<p>(УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>	<p>исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p> <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p>	<p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p>	<p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p> <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p>	<p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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/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.
- 4.

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

1. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ

		версий книг.	
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «Анатомия 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, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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

**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 *«Анатомия человека»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Анатомия 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 *«Анатомия человека»* предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Анатомия 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 *«Анатомия человека»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью "Физическая реабилитация"* 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	*	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____
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/

«18» мая 2020 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 2020

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: доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Чепик В.Д. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ Баймурзин А.Р.

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

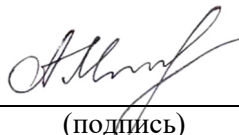


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. 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)

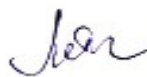
Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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 .....	4
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 ДИСЦИПЛИНЕ.....	18
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	18
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	21
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	53
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	53
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	53
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	58
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	59
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	62
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	63
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	63
5.1.2. Дополнительная литература .....	63
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	64
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	65
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине ..	66
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	67
5.6 Образовательные технологии .....	68
Лист регистрации изменений .....	68

## 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 методики физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методики 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

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
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием	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

		<p>специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>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>
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,</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</p>

	<p>нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>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 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</p>
--	---	--

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

			<p>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>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 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</p>

			<p>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.</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>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 управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</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 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>	98	26	72
Учебные занятия лекционного типа	24	12	12



Практические занятия	36	8	28
Лабораторные занятия	0	0	0
Контактная работа в ЭИОС	38	6	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>36</b>
<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>72</b>	<b>144</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестр		
		уст	1	2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
Учебные занятия лекционного типа	12	4	4	4
Практические занятия	12	0	4	8
Лабораторные занятия	0	0	0	0
Контактная работа в ЭИОС	24	4	8	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>150</b>	<b>28</b>	<b>49</b>	<b>79</b>
<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>36</b>	<b>72</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 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Физическая культура как социальное	10	4	6	2	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
явление.							
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	10	6	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	10	4	6	2	2	0	2
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	14	8	6	0	4	0	2
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	16	6	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	14	6	8	2	4	0	2
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	16	6	10	2	4	0	4
<b>Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования	14	6	8	2	4	0	2
Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям	22	8	14	4	6	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	18	0	0	0	0	0	0
Общий объем, часов	144	54	72	16	32	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Физические качества и закономерности их развития.	12	4	8	2	4	0	2
Тема 1.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	8	4	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Выносливость и гибкость как физическое качество.	6	2	4	2	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 2. Физическая культура в системе образования</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	14	4	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	12	4	8	2	2	0	4
Тема 2.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической	10	6	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
культуры.							
<b>Раздел 3. Частные методики физического воспитания</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.	10	2	6	4	2	0	2
Тема 3.2. Физическое воспитание школьников в средних общеобразовательных учебных заведениях	10	4	4	2	2	0	2
Тема 3.3. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи.	8	4	4	2	2	0	0
Тема 3.4. Физическая культура в системе научной организации труда и в быту трудящихся	8	4	4	0	2	0	2
<b>Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Тема 4.1. Принципы спортивной тренировки.	4	4	0	0	0	0	0
Тема 4.2. Структурные основы спортивной тренировки	10	4	4	0	4	0	2
Тема 4.3. Основы построения процесса спортивной тренировки	6	4	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>288</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>64</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>Модуль 1 (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	12	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.	12	8	4	0	2	0	2
<b>Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	16	14	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Общепедагогические и специфические принципы, используемые в физическом воспитании.	18	12	6	0	2	0	4
<b>Раздел 4. Характеристика двигательного действия и</b>	<b>31</b>	<b>25</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>основы обучения.</b>							
Тема 4.1. Техника двигательного действия и научно-методические основы ее формирования	16	12	4	0	2	0	2
Тема 4.2. Характеристика структурных этапов обучения двигательным действиям	15	13	2	0	0	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</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	10	8	2	0	0	0	2
<b>Раздел 2. Физическая культура в системе образования</b>	<b>32</b>	<b>26</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

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. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	8	2	0	0	0	2
Тема 2.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	12	10	2	0	0	0	2
<b>Раздел 3. Частные методики физического воспитания</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.	8	6	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Физическое воспитание школьников в средних общеобразовательных учебных заведениях	8	6	2	0	0	0	2
Тема 3.3. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи.	8	6	2	0	0	0	2
Тема 3.4. Физическая культура в системе научной организации труда и в быту трудящихся	10	8	2	0	0	0	2
<b>Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 4.1. Принципы спортивной тренировки.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Структурные основы спортивной тренировки	12	8	4	0	2	0	2
Тема 4.3. Основы построения процесса спортивной тренировки	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	Контактная работа в ЭИОС
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	0	0	0	0	0	0
Общий объем, часов	144	103	32	4	8	0	20
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	288	206	64	8	16	0	40

### 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	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование



Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Характеристика двигательного действия и основы обучения.	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	-	<b>16</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 2</b>							
Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Физическая культура в системе образования	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Частные методики физического воспитания	14	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки	12	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>54</b>	<b>30</b>	-	<b>16</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов,</b>	<b>108</b>	<b>60</b>	-	<b>32</b>	-	<b>16</b>	-

**Заочной формы обучения**

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 1</b>							
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование
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.	31	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>103</b>	<b>52</b>	-	<b>43</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Модуль 2. Теория и методика физической культуры и спорта, семестр 2</b>							
Раздел 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Физическая культура в системе образования	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Доклад	2	Компьютерное тестирование

Раздел 3. Частные методики физического воспитания	24	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	доклад	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки	31	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>103</b>	<b>52</b>	-	<b>43</b>	-	<b>8</b>	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>206</b>	<b>104</b>	-	<b>86</b>		<b>16</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 непределным 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**

### **Раздел 3. Частные методики физического воспитания**

**Тема 3.1. Физическое воспитание детей в дошкольных образовательных учреждениях.**

**Цель.** Сформировать представления об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, основных средствах, методах и формах организации педагогического процесса, ориентированного на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**Элементы содержания.** Основы возрастной периодизации в дошкольном возрасте, принципы периодизации и характеристика каждого возрастного этапа:

- биологический принцип, основывается на возрастных особенностях развития ребенка (грудничковый или ранний дошкольный возраст; младший дошкольный возраст; средний дошкольный возраст; старший дошкольный возраст);

- паспортный возраст, основывается на годах жизни ребенка (младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа).

Роль и значение занятий физической культурой в развитии ребенка, характеристика целей, задачи содержания в каждый возрастной период:

- ранний дошкольный возраст (до 1 года) - развитие моторики и пространственной ориентации, стимулирование врожденных программ передвижения, укрепление здоровья (закаливание);

- младший дошкольный возраст (до 3 лет) – развитие мышечной системы, активное замещение врожденных программ на условные программы, закрепление жизненно важных навыков передвижения, укрепление здоровья (закаливание);

- средний дошкольный возраст (до 5 лет) - дифференцировка пространственных, временных и динамических характеристик движения, развитие пространственной ориентации, равновесия точности движения и гибкости; укрепление мышц опорно-двигательного аппарата и здоровья (закаливание организма); формирование разнообразия способов передвижения жизненно важными двигательными действиями;

- старший дошкольный возраст (до 7 лет) - развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем; совершенствование основных жизненно важных навыков и умений в игровой и соревновательной деятельности; укрепление корсетных мышц и формирование основ правильной осанки, укрепление здоровья систем (закаливание организма).

Характеристика основных средств физического воспитания в различных возрастных группах (оздоровительные факторы природы; гигиенические факторы; пассивные упражнения; упражнения с сопровождением; активные упражнения; упражнения с предметами; упражнения на спортивных снарядах).

Особенности методики обучения детей дошкольного возраста новым двигательным действиям, правила подбора средств и методов обучения на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод образного показа; метод сравнительного объяснения; метод совместного выполнения).

Особенности методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста, правила подбора средств и методов развития качеств на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод упражнения, игровой метод).

Особенности медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учебных заведениях.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в раннем дошкольном возрасте

2. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в младшем дошкольном возрасте
3. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в среднем дошкольном возрасте.
4. Дать характеристику целям, задачам, средствам и методам физического воспитания в старшем дошкольном возрасте

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

1. Обучения двигательным действиям детей дошкольного возраста
2. Развития физических качеств у детей дошкольного возраста
3. Основные формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных организациях.

### **Тема 3.2. Физическое воспитание школьников в средних общеобразовательных учебных заведениях.**

**Цель.** Сформировать представления о целостности педагогического процесса в средних общеобразовательных учебных заведениях, основах его структурной организации и программно-методического сопровождения.

**Элементы содержания.** Современные представления о структурной организации целостного педагогического процесса, характеристика и содержательное наполнение его структурных компонентов:

- обучение знаниям о физической культуре, двигательным действиям, способам организации занятий физической культурой;
- воспитание качеств личности, интересов и потребностей в занятиях физической культурой;
- образование целостной деятельной личности, развитие мышления, активности и творчества по использованию ценностей физической культуры в удовлетворении общественно, предметно и личностно значимых интересов и потребностей;

Физическая подготовка, как система образующий фактор образования школьников в области физической культуры.

Характеристика основных форм занятий физической культурой, их целевое назначение и содержательное наполнение, место в структурной организации педагогического процесса, связь с динамикой работоспособности в режиме учебного дня и недели и учебной четверти.

Современная концепция образования по физической культуре, «триединство» оснований, как условие развития человека (педагогический процесс; ученик; учебный предмет).

Государственный стандарт как базовый документ школьного образования, цель и задачи, история становления и развития:

- временный государственный стандарт образования (1997);
- государственный стандарт содержания образования (2004);
- федеральный государственный образовательный стандарт (2010/2012).

Понятия «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа».

Характеристика основных дидактических линий развития современного содержания образования по физической культуре в общеобразовательной школе.

Характеристика основных понятий «оздоровительная физическая культура», «лечебная физическая культура», «адаптивная физическая культура» их общность и различия, представительство в учебных программах (физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная деятельность).

Понятие «о медицинских группах», правила их определения и особенности формирования.

Характеристика программ по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, особенности планирования их содержания и контроля качества освоения.



Характеристика методических основ планирования уроков физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к медицинской группе, особенности организации их учебной деятельности.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Дать характеристику основным структурным компонентам педагогического процесса, реализующего задачи обучения, воспитания и образования школьников в области физической культуры.

2. Дать определение понятию «физическая подготовка школьника» ее значению в организации педагогического процесса, взаимодействия с обучением, воспитанием и образованием.

3. Охарактеризовать роль и значение государственного образовательного стандарта в деятельности образовательных организаций, раскрыть историю его становления и развития.

4. Дать определение понятиям «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа», раскрыть их общность и относительную самостоятельность

5. Охарактеризовать основные дидактические линии развития учебного содержания дисциплины «физическая культура» в системе школьного физкультурного образования

6. Раскрыть особенности организации и содержательного наполнения уроков физической культуры с учащимися, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

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

1. ФГОС как нормативный документ образования школьников по физической культуре

2. Базовые положения концепции образования школьников по физической культуре

3. Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы

### **Тема 3.3. Физическое воспитание учащейся (студенческой) молодежи.**

**Цель.** Сформировать представления об основах физического воспитания в системе среднего и высшего профессионального образования

**Элементы содержания.** Понятие «профессионально-прикладная физическая культура» ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.

Физическое воспитание в профессиональных учебных заведениях, его роль и значение в подготовке специалистов, связь с профессионально-прикладной физической подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа содержательного наполнения занятий физической культурой в системе профессионального образования, ее место и значение в системной организации физического воспитания учащейся молодежи, связь со спецификой содержания осваиваемой профессиональной деятельности. Структурная организация профессионально-прикладной физической подготовки (теоретико-методическая подготовка; двигательная подготовка, физическая подготовка).

Характеристика базовых средств профессионально-прикладной физической подготовки:

- двигательные действия, представленные в профессиональной деятельности;

- физические упражнения, ориентированные на развитие профессионально-значимых физических качеств

- физические упражнения общефизической подготовки, ориентированные на повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Характеристика основных методов профессионально-прикладной физической подготовки:

- методы строго-регламентированного упражнения;

- методы частично-регламентированного упражнения.

Основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, особенности их планирования в годичном цикле занятий.

Планирование уроков профессионально-прикладной физической подготовки, особенности контроля их эффективности.

Система дополнительного образования по физической культуре в профессионально-ориентированных учебных заведениях.

Особенности физического воспитания со студентами, имеющими отклонение в состоянии здоровья, цель, задачи. содержание.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать целевое назначение дисциплины «физическая культура» в системе профессионального образования

2. Охарактеризовать основные средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой

3. Охарактеризовать основные формы организации дополнительного образования по физической культуре в профессионально-ориентированных учебных организациях, раскрыть их задачи и содержательное наполнение.

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе средних и высших учебных заведениях.

2. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

3. Особенности планирование и контроль занятий физической культурой в средних и высших учебных заведениях.

### **Тема 3.4 . Физическая культура в системе научной организации труда и в быту трудящихся**

**Цель.** Создать представления о роли и значении физической культуры в научной организации труда и быту трудящихся.

**Элементы содержания.** Системная организация занятий физической культурой, как фактор повышения производительности труда и работоспособности. Цель и задачи направленного использования физической культуры в период основной трудовой деятельности. Динамика работоспособности в режиме трудового дня и ее оптимизация средствами физической культуры.

Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда в режиме трудового дня:

- производственная гимнастика, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры релаксации, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры аутотренинга, задачи и содержание, характеристика основных форм организации;

- процедуры гигиенического и восстановительного массажа (локальная проработка отдельных мышечных групп, «точечный массаж»).

Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда вне рамок трудового дня:

- «День здоровья», задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения;

- «День выходного дня», задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения;

- Спортивные соревнования по массовым видам спорта, задачи и содержание, характеристика методических особенностей организации и проведения.

Социальное значение развития физической культуры и спорта в быту трудящихся. Физическая культура и спорт по месту жительства, как основное направление внедрения занятий физическими упражнениями в быт трудящихся. Характеристика основных форм занятий физической культурой по месту жительства, цель и задачи, содержательное наполнение:

- организация спортивных секций и проведение соревнований в рамках массовых Всероссийских спортивных мероприятий (типа «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Белая ладья» и др.);

- организация физкультурно-спортивных праздников, конкурсов викторин (типа «Мама, папа, я – спортивная семья!»; «Выходи во двор – поиграем!»; «Вместе, дружно, всей семьей!»;

- организация физкультурно-оздоровительных секций и кружков (типа «Группа ОФП»; «Группа здоровья»; «Клуб любителей бега» и др.).

Комплекс ГТО как основа развития физической культуры в стране, его цель и задачи, структурная организация.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать роль и значение физической культуры в повышении производительности труда, профилактике развития профессиональных заболеваний

2. Дать характеристику основным формам организации физической культурой в режиме трудового дня, раскрыть их направленность и содержание

3. Охарактеризовать социальное значение занятий физической культурой и спортом в лично-ориентированной и бытовой деятельности.

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

1. Физическая культура в трудовой деятельности трудящихся

2. Физическая культура в быту трудящихся

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

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

**Форма практического задания:** доклад.

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Основы возрастной периодизации в дошкольном возрасте.

2. Принципы периодизации и характеристика каждого возрастного этапа.

3. Роль и значение занятий физической культурой в развитии ребенка, характеристика целей, задачи содержания в каждый возрастной период.

4. Характеристика основных средств физического воспитания в различных возрастных группах.

5. Особенности методики обучения детей дошкольного возраста новым двигательным действиям.

6. Особенности методики развития физических качеств у детей дошкольного возраста, правила подбора средств и методов развития качеств на разных возрастных этапах развития дошкольников (метод упражнения, игровой метод).

7. Особенности медико-педагогического контроля на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учебных заведениях.

8. Физическая подготовка, как система образующий фактор образования школьников в области физической культуры.

9. Характеристика основных форм занятий физической культурой, их целевое назначение и содержательное наполнение, место в структурной организации педагогического процесса, связь с динамикой работоспособности в режиме учебного дня и недели и учебной четверти.

10. Современная концепция образования по физической культуре, «триединство» оснований, как условие развития человека (педагогический процесс; ученик; учебный предмет).

11. Государственный стандарт как базовый документ школьного образования, цель и задачи, история становления и развития.

12. Понятия «основная образовательная программа», «примерная образовательная программа», «рабочая образовательная программа».

13. Характеристика основных дидактических линий развития современного содержания образования по физической культуре в общеобразовательной школе.
14. Характеристика основных понятий «оздоровительная физическая культура», «лечебная физическая культура», «адаптивная физическая культура» их общность и различия, представительство в учебных программах (физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно-ориентированная деятельность).
15. Понятие «о медицинских группах», правила их определения и особенности формирования.
16. Характеристика программ по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, особенности планирования их содержания и контроля качества освоения.
17. Характеристика методических основ планирования уроков физической культуры с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к медицинской группе, особенности организации их учебной деятельности.
18. Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда в режиме трудового дня.
19. Характеристика основных форм занятий в системе научной организации труда вне рамок трудового дня.
20. Социальное значение развития физической культуры и спорта в быту трудящихся.
21. Физическая культура и спорт по месту жительства, как основное направление внедрения занятий физическими упражнениями в быт трудящихся.
22. Организация физкультурно-оздоровительных секций и кружков (типа «Группа ОФП»; «Группа здоровья»; «Клуб любителей бега» и др.).
23. Комплекс ГТО как основа развития физической культуры в стране, его цель и задачи, структурная организация.

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

### **Раздел 4. Общие основы теории спортивной тренировки.**

#### **Раздел 4. Принципы и структурные основы спортивной тренировки**

##### **Тема 4.1. Принципы спортивной тренировки.**

**Цель.** Сформировать представления об основных закономерностях спортивной тренировки, принципах поступательного развития тренированности спортсмена.

**Элементы содержания.** Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений:

- единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе);

- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена);

- несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса).

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации;
- обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки;
- интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом;
- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки;
- максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны);
- волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотношенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса;
- цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).

### **Вопросы самоподготовки**

1. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
2. . Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
3. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
4. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

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

1. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.

2. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки

3. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса

#### **Тема 4.2. Структурные основы спортивной тренировки**

**Цель.** Сформировать представления о структурных основаниях спортивной тренировки и их взаимосвязи в целостном процессе подготовки спортсмена

**Элементы содержания.** Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя:

- воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки);

- воспитание инициативности и решительности («знаниевая» направленность подготовки);

- воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки).

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов:

- приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;

- системное введение дополнительных трудностей;

- моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.);

- последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями).

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.).

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

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

Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки:

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

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

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

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

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

- тактические упражнения в облегченных условиях;
- тактические упражнения в усложненных условиях;
- тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования;
- тактически ориентированная практика соревновательная.

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

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

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

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

- равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);
- дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения;
- пространственная ориентация:
  - а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер);
  - б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание);
  - в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование);
  - г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение);
- точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах;
- сенсомоторные ощущения:
  - а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»;
  - б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника».

Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:

а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия;

б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена
2. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена
3. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена

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

1. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
2. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
3. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

### **Тема 4.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

**Цель.** Сформировать представления о современных подходах к построению спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса

**Элементы содержания.** Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат).

Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе

Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их



относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»).

Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов.

Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы;

- фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов:

- этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.

#### **Вопросы самоподготовки**

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой

2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле

3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

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

1. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.

2. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки

3. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 4:

Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена.

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями.

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

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

Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена.

Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена.

Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.

Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.

Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.

Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:

Микроцикл, как система тренировочных занятий.

Мезоцикл, как система микроциклов.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: 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 и владеть их педагогической интерпретацией.	Этап формирования умений
		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	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>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>	
ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>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 возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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 вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-15.</p>	<p>Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в</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</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	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.	
	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; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.	Этап формирования навыков и получения опыта

**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.	<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-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. 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, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

2. 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, 2020. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456927>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>

#### **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.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению 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 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, 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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке



			Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

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

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

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «**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)	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019

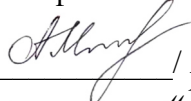
	(уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942.		
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №__9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.			
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/  
«18» мая 2020 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 2020

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,



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи учебной 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 .....	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 .....	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	14
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 .....	20
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	26
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	27
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	27
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	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 .....	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	33
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	35
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	36
5.6 Образовательные технологии .....	36
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

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



			<p>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>
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>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	22	22			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	54	54			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		уст	3		

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2		
Практические занятия	6	0	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	12	4	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	80	28	52		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	0	4		
<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	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 2</b>							
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе	18	10	8	2	2	0	4
Физическая культура в средние века							
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	18	10	8		4	0	4
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	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. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	18	10	8		4	0	4
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	18	8	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	18	8	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 2</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>
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	18	14	4		2	0	2
<b>Раздел 2 Физическая культура в новейшее время</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	12	4	0	2	0	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	12	4	2	0	0	2
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	18	14	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение	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	Контактная работа в ЭИОС
и развитие международного олимпийского движения							
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	22	6	6	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 2</b>							
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	20	8	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>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	16	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>54</b>	<b>16</b>		<b>32</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 5</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>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	тестирование
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	28	12	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>34</b>		<b>40</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. Фильтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

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

#### **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. Деметьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. 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 образовательных проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.

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

Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.

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

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

Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

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**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции (части компетенции)</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. 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	Этап формирования знаний

		<p>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 действия в соответствии с законом.</p>	<p>Этап формирования умений</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 ме-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		роприятий, 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.	
<b>УК-5</b>	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и 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.	Этап формирования знаний

		<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 инвентарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исто-</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	--	---------------------------------

		<p>рического 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>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ПК-4.		<p>ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики про-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<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>ведения мероприятий оздоровительного характера со специфической адаптивной физической культурой 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>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.	
--	--	---	--

#### 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: [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></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>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>
<p><b>УК-2; УК-5; ПК-4;</b></p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</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**

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 СпециалОлимпикс.
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 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>.

##### **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**

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

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников  Cyberleninka	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.  Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ  <a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению 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. Microsoft Office (Word, Excel).

##### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.

8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ; Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 (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 *«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 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 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.	*	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	. . .
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/

«18» мая 2020 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 2020

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

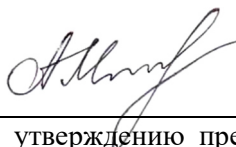


А.В. Корнев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 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:

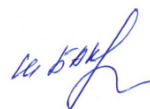
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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 бакалавриата .....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	16
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	16
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	17
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 .....	47
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	49
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	53
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	53
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины.....	53
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	53
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	54
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	56
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	57
5.6 Образовательные технологии .....	58
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	59

## 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

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 компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности,	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела

		<p>психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической</p>
--	--	---	--

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

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



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

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

		<p>использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в 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</p>
--	--	--

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

		<p>раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</p> <p>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <hr/> <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 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, составляет 3 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в 3 семестре.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	12	12			
Практические занятия	18	18			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	54	54			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	24			
Учебные занятия лекционного типа	6	6			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	12	12			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	80	80			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план 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, 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	6	6	2	2	0	2
Тема 2.Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	8	-	8	2	2	0	4
Тема 3.Обмен углеводов. Обмен липидов.	4	-	4		2	0	2
Тема 4.Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	12	6	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.	18	12	6	2	2	0	2
Тема 6.Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	18	10	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.	18	12	6	2	2	0	2
Тема 8.Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	18	8	10	2	4	0-	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>						

### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>							
<b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>							
Тема 1.Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	12	8	4	2	0	0	2
Тема 2.Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	4	4	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.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 6.Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	18	14	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.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 8.Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	18	14	4	0	2	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>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов				
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками		
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт				

### 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	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	22	6	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>Раздел 1.3.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	Подготовка к лекционным и практическим	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная

			занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>54</b>	<b>14</b>		<b>34</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	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 1.2	28	12	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>Раздел 1.3.</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	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, часов</b>	<b>80</b>	<b>34</b>		<b>40</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: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.
27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
30. Роль витаминов в образовании коферментов.
31. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

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

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

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

Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная

цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Кислород как акцептор электронов и протонов. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
18. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.

20. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
21. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
22. Депонирование воды.
23. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
24. Выделение воды из организма.
25. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
26. Жажда.
27. Осмотическая природа истинной жажды.
28. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
29. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
30. Ионная регуляция ферментативной активности.
31. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

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

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

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

кислот. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина. Использование кетонных тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.

18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе 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: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
  103. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
  104. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
  105. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
  106. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.

107. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
108. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
109. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
110. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

### **Раздел 1.2. Биохимия спорта**

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.

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

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

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

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

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

*Вопросы для самоподготовки:*

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

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

*Цель:* научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе



лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

**Темы докладов к разделу 1.2.:**

1. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
2. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
3. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
4. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
5. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.

6. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
8. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
9. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
10. Понятие о сбалансированном питании.
11. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
12. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
13. Биохимические основы эргогенической диететики.
14. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
15. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

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

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

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2**

**Примерные темы рефератов:**

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.
21. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
22. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
23. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
24. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
25. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.
26. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
27. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
28. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.
29. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.
30. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.
31. Биохимические механизмы образования кислородного долга.
32. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.

33. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.
34. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.
35. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
36. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
37. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
38. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
39. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
40. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
41. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
42. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
43. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
44. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
45. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
46. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
47. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание 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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы,	Этап формирования знаний

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

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

		<p>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, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректирующая проба,</p>	
--	--	--	--



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

		<p>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 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</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

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

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

		и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебновоспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

		<p>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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		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.	
--	--	--	--

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

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



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

			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. 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. Синтез 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 синтеза АТФ.

27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.

28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.

30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

31. Биохимические механизмы и условия образования кетонных тел. Дальнейшие превращения кетонных тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.

32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).

33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования,

дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

38. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

39. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма.

40. Биологическая роль воды. Обмен воды (поступление и выделение воды).

41. Регуляция водного обмена. Факторы, влияющие на обмен воды. Эндогенная вода. Депонирование и выведение воды из организма.

42. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями.

43. Биологическая роль отдельных минеральных элементов.

44. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие. Потребность организма в различных минеральных соединениях.

45. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

46. Строение мышечного волокна. Органоиды мышечной клетки. Химический состав саркоплазмы.

47. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

48. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

49. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

50. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

51. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

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

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

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

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

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

57. Основные механизмы нервно-гормональной регуляции мышечной деятельности.

58. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.

59. Биохимические сдвиги в скелетных мышцах при физической работе.

60. Биохимические сдвиги в головном мозге, миокарде, печени при мышечной работе.
61. Биохимические сдвиги в крови при мышечной работе.
62. Биохимические сдвиги в моче при мышечной работе.
63. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль «центральных» и «периферических» биохимических факторов в возникновении 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, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/423741>

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

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

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

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
Университетская	Университетская информационная	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>

информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ

		версий книг.	
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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

### **5.6. Образовательные технологии**

При реализации 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	*	Протокол заседания кафедры  № _____  от «____» сентября 20____ года	____.____.____
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/

«18» мая 2020 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 2020

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 кафедры адаптивной физической культуры и рекреации

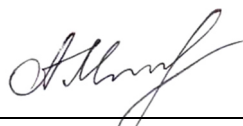


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

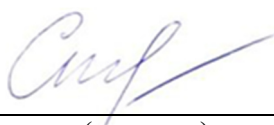
Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент



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 .....	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.....	34
<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.....	38
5.6 Образовательные технологии.....	39
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>41</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

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	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специ-	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



		<p>альных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>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 физической культуре и спорте; - формы вос-</p>

			<p>питания 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>
Воспитание	ОПК-6.	Способен формировать осо-	ОПК-6.1. Знает: - социальную роль,

		<p>знанное 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>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 контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; -</p>
--	--	---	---

			<p>устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>
Планирование	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, ана-	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию

		<p>томо-морфологических 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 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 дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - тер-</p>
--	--	--	---

			<p>минологию 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 на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный</p>
--	--	--	---

		<p>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; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анали-</p>
--	--	---

			за 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.
--	--	--	---

## 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 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
Контактная работа в ЭИОС	32	32
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	72
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий)</b>	32	32



<b>(всего):</b>		
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	8	8
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	16	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>18</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	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	12	8	2	2	0	4
Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>36</b>	<b>18</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	10	6	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 в педагогике физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	18	10	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	18	8	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	72	72	16	24	0	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и 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. 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	2	0	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
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

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 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>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	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Методы и педагогические системы	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование

Раздел 3. Воспитательный процесс	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>32</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 осо-

бенности 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 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	Этап формирования умений

		<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 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 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; -</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	
		<p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		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.	
ОПК-6.	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	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	Этап формирования знаний

		<p>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 физической 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</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>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	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>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; -</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>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</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 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 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; - 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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-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: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.</p>

ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13	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-5; ОПК-6; ОПК-13	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. Педагогика как наука и как искусство.
2. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании.
3. Важнейшие направления педагогической мысли на современном этапе общественного развития.
4. Сущность деятельности педагога ФК.
5. Функции спортивного тренера.
6. Особенности отечественной системы ФК и С.
7. В чем сущность влияния наследуемых факторов на развитие человека?
8. В чем сущность влияния социальных факторов на развитие человека?
9. Суть и особенности возрастной периодизации в занятиях физической культурой.
10. Структура личности.
11. Структура темперамента.

12. Назовите основные методы исследования в педагогике ФК.
13. Особенности применения методов тестирования в педагогике ФК.
14. Взаимоотношение количественных и качественных методов исследования в педагогике ФК.
15. Классификация методов исследования в педагогике.
16. Особенности образовательных стандартов нового поколения.
17. Особенности структуры и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.
18. Преемственность профессиональных образовательных программ – современная реальность.
19. Современные подходы к качеству образования
20. Характеристика педагогических инноваций в области физического воспитания и обучения человека.
21. Сущность проектировочной деятельности учителя физической культуры.
22. Контроль как один из ведущих видов деятельности учителя ФК.
23. Воспитание, образование, обучение в процессе физического воспитания.
24. Основные категории педагогики: воспитание, образование, обучение.
25. Характерные особенности процесса обучения в физкультурной и спортивной деятельности.
26. Основные задачи и функции физической культуры.
27. Представьте процесс обучения в виде функционирующей дидактической системы.
28. Виды педагогических систем.
29. В чем отличие педагогической системы от системы воспитания?
30. Особенности процесса обучения в физическом воспитании и спорте.
31. Законы и закономерности обучения.
32. Влияние форм организации занятий на мотивацию учащихся к занятиям ФК.
33. Применение неурочных форм в физическом воспитании и спорте.
34. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании.
35. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность.
36. Показатели воспитанности для физической культуры.
37. Главные стадии процесса воспитания.
38. Задачи и цели воспитания в физической культуре
39. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС.
40. Сущность личностного подхода в воспитании.
41. Методы формирования сознания.
42. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания.
43. Отличия свободного воспитания от принудительного.
44. Особенности воспитания личности в коллективе.
45. Стили управления коллективом
46. Коллектив как фактор самосовершенствования личности.
47. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности.
48. От чего зависит самооценка личности?
49. Уровни профессионализма личности
50. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера.
51. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера.

Аналитический блок заданий:

Задание 1. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия

Задание 2. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой

Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.

Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).

Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуре и спорта»

Задание 6. Составьте логико-структурную схему «Методы педагогического процесса»

Задание 7. Подберите комплекс диагностических методик по выявлению профессионально-педагогической компетентности.

Задание 8. Выявите уровень собственной компетентности, оформите карту обследования.

Задание 9. Составьте план самообразования.

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

Промежуточная аттестация по 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. Еркомашвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454923>

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

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453727>

3. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса : учебно-методическое

пособие / Я.В. Пигарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 183 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2804-1. – DOI 10.23681/495075. – Текст : электронный.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению 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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9.	Президентская биб-	Общегосударственное электронное	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a>

	лиотека им. Б.Н.Ельцина	хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 бакалаврита по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

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

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

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

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации 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.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » сентября 20 _____ года	__ . __ . ____
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/  
«18» мая 2020 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 2020

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., доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации

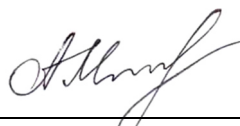


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

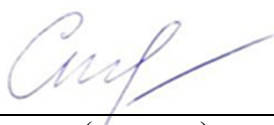
Декан факультета физической культуры д-р пед. наук, доцент



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 .....	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.....	33
5.6 Образовательные технологии.....	34
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>36</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

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	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных	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 здоро-

		<p>ных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>вья 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-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</p>

			<p>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 работоспособности занимающихся; - владения ме-</p>

			<p>тодической 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 использованию 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, сенситивные 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 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>

## 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	
		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	
Контактная работа в ЭИОС	32	32	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	72	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		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
Контактная работа в ЭИОС	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>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	18	12	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>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	18	10	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>36</b>	<b>14</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	10	4	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>36</b>	<b>18</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	18	8	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>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	Контактная работа в ЭИОС
<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	22	8	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	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	14	4	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	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>28</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 3</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 произвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности

Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. 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, Галена, И.Канта, И.П. Павлова и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции.

Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в профессиологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.

История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие

акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности.

История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

#### **Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности

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

Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Вилюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека.

Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор.

Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации.

Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Атkinson). 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 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	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,	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в</p>	<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	Этап формирования навыков и получения опыта

		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;	
--	--	--	--

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

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

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 22.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

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

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454683>

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К.

Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>

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

<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
<p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>	<p>Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p> <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p>	<p><a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p>	<p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p> <p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p>	<p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

Освоение обучающимся дисциплины «Психология физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоя-

тельной 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный ин-	Библиографическая и реферативная	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компью-

	декс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	тера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</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 бакалаврита по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) используются:

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

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

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

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации 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 применение 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 син-

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

В рамках 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.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от «_____» сентября 20____ года	__ . __ . ____
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/

«18» мая 2020 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ФИЗИОЛОГИЯ 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 2020

Рабочая программа дисциплины «Физиология 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



А.В. Корнев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

(подпись)

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:

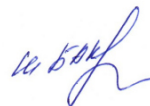
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	15
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 .....	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	58
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.....	58
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	58
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	58
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	69
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	77
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	77
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	77
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	77
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	78
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .	80
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	81
5.6 Образовательные технологии .....	82
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	84

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

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

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

#### ***Задачи дисциплины:***

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

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

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

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная медицина и врачебный контроль», «Массаж», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «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**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4; ОПК-7; 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 компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и

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

			<p>занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, 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</p>
--	--	--	--



			<p>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>
Развитие	ОПК-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p> <p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического</p>

			<p>развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p> <p>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>Планирование</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</p>

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

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

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

			<p>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</p>

			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

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4,5 семестрах, составляет 5 и 4 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет и экзамен в 4-ом и 5-ом семестрах, соответственно.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	162	90	72		
Учебные занятия лекционного типа	32	16	16		
Практические занятия	42	26	16		
Лабораторные занятия	16	8	8		
Контактная работа в ЭИОС	72	40	32		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	126	90	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>324</b>	<b>180</b>	<b>144</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5	6	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	16	32	24	
Учебные занятия лекционного типа	16	4	8	4	
Практические занятия	10	2	4	4	
Лабораторные занятия	10	2	4	4	

Контактная работа в ЭИОС	36	8	16	12	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>239</b>	<b>56</b>	<b>108</b>	<b>75</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>324</b>	<b>72</b>	<b>144</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	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Частная физиология ЦНС</b>							
Тема 1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы.	18	10	8	2	2	0	4
Тема 2. Частная физиология центральной нервной системы.	18	6	12	2	4	2	4
<b>Раздел 2. Физиология ВНД</b>							
Тема 3. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга.	18	12	6	0	2	0	4
Тема 4. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)	18	8	10	2	2	2	4
<b>Раздел 3. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.</b>							
Тема 5.	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	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Нервно-мышечная система. Произвольные движения							
Тема 6. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	18	6	12	2	4	2	4
<b>Раздел 4. Функции дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции.</b>							
Тема 7. Функции дыхательной системы.	18	8	10	2	2	2	4
Тема 8. Функции пищеварительной, выделительной систем.	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 5. Теплообмен. Эндокринная система.</b>							
Тема 9. Обмен веществ и энергии. Теплообмен.	18	12	6	0	2	0	4
Тема 10. Железы внутренней секреции.	18	10	8	2	2	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>180</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	16	26	8	40
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>							
Тема 11. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	18	10	8	2	2	0	4
Тема 12. Физиологическая характеристика	18	8	10	2	2	2	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
состояний организма при спортивной деятельности.							
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков</b>							
Тема 13. Физиологические основы формирования двигательных навыков.	18	10	8	2	2	0	4
Тема 14. Физиологические механизмы развития физических качеств.	18	8	10	2	2	2	4
<b>Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки</b>							
Тема 15. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки.	18	8	10	2	2	2	4
Тема 16. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 9. Организация тренировочного процесса</b>							
Тема 17. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов.	18	10	8	2	2	0	4
Тема 18. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	18	8	10	2	2	2	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108+36 (контроль)	36	72	16	16	8	32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен 36						
Общий объем часов по учебной дисциплине	324	126	162	32	42	16	72

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Частная физиология ЦНС</b>							
Тема 1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы.	18	16	2	0	0	0	2
Тема 2. Частная физиология центральной нервной системы.	18	12	6	2	2	0	2
<b>Раздел 2. Физиология ВНД</b>							
Тема 3.	18	14	4	2	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга.							
Тема 4. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)	18	14	4	0	0	2	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>56</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	нет-						
<b>Модуль 2. (семестр 5)</b>							
<b>Раздел 3. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.</b>							
Тема 5. Нервно-мышечная система. Произвольные движения	18	14	4	2	0	0	2
Тема 6. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	18	14	4	0	0	2	2
<b>Раздел 4. Функции дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции.</b>							
Тема 7. Функции дыхательной системы.	18	14	4	0	0	2	2
Тема 8. Функции пищеварительной,	18	14	4	2	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
выделительной систем.							
<b>Раздел 5. Теплообмен. Эндокринная система.</b>							
Тема 9. Обмен веществ и энергии. Теплообмен.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 10. Железы внутренней секреции.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>							
Тема 11. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	18	14	4	2	0	0	2
Тема 12. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	18	10	8	4	2		2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифф. зачет</b>						
<b>Модуль 3. (семестр 6)</b>							
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков</b>							
Тема 13. Физиологические основы формирования	18	14	4	0	0	2	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
двигательных навыков.							
Тема 14. Физиологические механизмы развития физических качеств.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Раздел 8.</b> Физиологические основы спортивной тренировки							
Тема 15. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки.	18	14	4	0	0	2	2
Тема 16. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	18	14	4	2	0	0	2
<b>Раздел 9.</b> Организация тренировочного процесса							
Тема 17. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 18. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	18	14	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>75+9 (контроль)</b>	<b>24</b>	4	4	4	12

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
		84					
Форма промежуточной аттестации	Экзамен 9						
Общий объем часов по учебной дисциплине	311+13 (контроль) 324	239	72	16	10	10	36

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

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

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	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	Контроль (промежут. аттестация), час
<b>Модуль 1.</b>								
Раздел 1.	18	6	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 2.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-

<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>20</b>		<b>4</b>		<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>								
<b>Модуль 2</b>								
Раздел 3.	12	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 4.	12	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 5.	12	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 6.	12	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 7.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	6
Раздел 8.	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	4
Раздел 9.			Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	2
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72+36 (контроль)</b>	<b>16</b>		<b>42</b>		<b>14</b>		<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>экзамен</b>						



<b>Общий объем, часов</b>	<b>108+36 (контроль)</b>	<b>28</b>		<b>62</b>		<b>18</b>		<b>36</b>
-------------------------------	------------------------------	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего СРС + контроль	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	Контроль (промежут. аттестация), час
<b>Модуль 1. (4 семестр)</b>								
Раздел 1.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
Раздел 2.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	-
<b>Общий объем, часов</b>	<b>56</b>	<b>20</b>		<b>32</b>		<b>4</b>		<b>-</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>нет</b>							
<b>Модуль 2 (5 семестр)</b>								
Раздел 3.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	1
Раздел 4.	26	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	1

Раздел 5.	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	1
Раздел 6.	26	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	1
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108+4 (контроль)</b>	<b>36</b>		<b>64</b>		<b>8</b>		<b>4</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Диф. зачет</b>							
<b>Модуль 3. (6 семестр)</b>								
Раздел 7.	25	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
Раздел 8.	25	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
Раздел 9.	25	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя	3
<b>Общий объем, часов</b>	<b>75+9 (контроль)</b>	<b>27</b>		<b>42</b>		<b>6</b>		<b>9</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>239+13 (контроль)</b>	<b>83</b>		<b>138</b>		<b>18</b>		<b>13</b>

**3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине  
«Физиология человека»  
Раздел 1.**

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

*Цель:* Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).

## **Тема 2: Частная физиология центральной нервной системы.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о частной физиологии центральной нервной системы.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные

взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.

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

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

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

### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
2. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
3. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
4. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
5. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
6. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
7. Понятие о нервном центре.
8. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
9. Время рефлекса и его составляющие.
10. Координация деятельности центральной нервной системы.
11. Тормозные нейроны и медиаторы.
12. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
13. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
14. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
15. Функциональная организация спинного мозга.

16. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
17. Средний мозг и его функции.
18. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
19. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
20. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
21. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
22. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

### **Рубежный контроль раздела 1:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).

## **Раздел 2**

### **Тема 3: *Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга.***

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

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

Определение понятия высшая нервная деятельность. Роль И.М. Сеченова в формировании представлений о природе произвольных движений и психики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
2. Классификация и механизм возбуждения рецепторов.
3. Основные способы передачи информации.
4. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов.
5. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы.
6. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга.
7. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация.
8. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.
9. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
10. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации.
11. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков.
12. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
13. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве.

14. Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе.
15. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.

**Тема 4:** Физиология высшей нервной деятельности (ВНД). Лабораторное занятие (Определение темперамента)

**Цель:** Формирование у студентов знаний в области определения темперамента.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе высшей нервной деятельности.

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

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
2. Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов.
3. Память ее виды и нейрофизиологические механизмы
4. Торможение условных рефлексов
5. Динамический стереотип
6. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы
7. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций.
8. Функциональная организация сложных форм деятельности человека.
9. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена.

**Рубежный контроль раздела 2:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

**Примерные темы рефератов:**

1. Время рефлекса и его составляющие.
2. Координация деятельности центральной нервной системы.
3. Тормозные нейроны и медиаторы.
4. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
5. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.

6. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
7. Функциональная организация спинного мозга.
8. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
9. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
10. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
11. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
12. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
13. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

### Раздел 3.

Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.

#### **Тема 5: Нервно-мышечная система. Произвольные движения.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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



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

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
  2. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы.
  3. Типы и функциональные свойства ДЕ.
  4. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
  5. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
  6. Химизм и энергетика мышечного сокращения.
  7. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
  8. Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ).
  9. Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц.
  10. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).
  11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
  12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
  13. Статический и динамический типы работы мышц.
  14. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
  15. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
  16. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
  17. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
1. Произвольные и непроизвольные движения.
  2. Основные принципы организации произвольных движений.
  3. Многоуровневый характер регуляции движений.
  4. Автоматизация движений и её механизмы.
  5. Роль обратных связей в управлении движениями.
  6. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
  7. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
  8. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

**Тема 6: Кровь и её функции. Функции кровообращения. Лабораторная работа (Проба Руфье).**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

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

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

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.

6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.
8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.
9. Свертывание крови.
10. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.
11. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз.
12. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных.
13. Группы крови. Резус-фактор.
14. Физиологические механизмы изменения в системе крови при мышечной работе разной мощности.
15. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
16. Основные функции системы кровообращения.
17. Физиологическое значение кругов кровообращения.
18. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
19. Автоматия и проводящая система сердца.
20. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
21. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
22. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
23. Фазовая структура сердечного цикла.
24. Показатели деятельности сердца.
25. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
26. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
27. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
28. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
29. Функциональная организация сосудистой системы.
30. Функции артериальных и венозных сосудов.
31. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
32. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
33. Объемная и линейная скорости кровотока.
34. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
35. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
36. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.
37. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
38. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
39. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
40. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
41. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
42. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
43. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
44. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

### **Рубежный контроль раздела 3:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

### Примерные темы рефератов:

1. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
2. Основные функции системы кровообращения.
3. Физиологическое значение кругов кровообращения.
4. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
5. Автоматия и проводящая система сердца.
6. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
7. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
8. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
9. Фазовая структура сердечного цикла.
10. Показатели деятельности сердца.
11. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
12. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
13. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
14. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
15. Функциональная организация сосудистой системы.
16. Функции артериальных и венозных сосудов.
17. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
18. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
19. Объемная и линейная скорости кровотока.
20. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
21. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
22. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.
23. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
24. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
25. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
26. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
27. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
28. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
29. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
30. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.
31. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
32. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
33. Статический и динамический типы работы мышц.
34. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
35. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
36. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
37. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
38. Произвольные и произвольные движения.
39. Основные принципы организации произвольных движений.
40. Многоуровневый характер регуляции движений.
41. Автоматизация движений и её механизмы.
42. Роль обратных связей в управлении движениями.

43. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
44. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
45. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

#### Раздел 4.

##### **Тема 7: *Функции дыхательной системы. Лабораторная работа (Пробы Штанге и Генче, определение основных показателей дыхания).***

*Цель:* Знать физиологические механизмы дыхательной системы организма, их этапы.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO<sub>2</sub>.

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

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

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.

##### **Тема 8: *Функции пищеварительной, выделительной систем.***

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
2. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
3. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
4. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
5. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
6. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
7. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
8. Всасывание продуктов переваривания пищи.
9. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
10. Общая характеристика выделительных процессов.
11. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
12. Основные функции почек и методы их исследования.
13. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
14. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
15. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

**Рубежный контроль раздела 4:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Примерные темы рефератов:**

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипноное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.

7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
12. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
13. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
14. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
15. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
16. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
17. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
18. Всасывание продуктов переваривания пищи.
19. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
20. Общая характеристика выделительных процессов.
21. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
22. Основные функции почек и методы их исследования.
23. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
24. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
25. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

## Раздел 5

### **Тема 9: Обмен веществ и энергии. Теплообмен.**

*Цель:* знать основные функции обмена веществ и энергии, нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и теплообмен их механизмы и адаптацию организма к изменениям температуры внешней среды.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции

(химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

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

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

**Тема 10:** Железы внутренней секреции. Лабораторная работа (Определение основного обмена).

**Цель:** знать основные функции гормонов гипоталамуса, гипофиза, периферических желез внутренней секреции, их роль на обменные процессы организма и реакции на изменение внешних и внутренних факторов.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его



стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
2. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
3. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
4. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
5. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
6. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции.
7. Эндокринные функции поджелудочной железы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5.: форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

##### **Темы рефератов к разделу:**

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

15. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
16. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
17. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
18. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
19. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
20. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

#### **Темы докладов:**

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

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

## **МОДУЛЬ 2. ФИЗИОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 6. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений**

**Тема 11.: Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.**

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

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

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

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

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

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

**Вопросы для самоподготовки:**

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

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.

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

## **Тема 12. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о функциональных перестройках в организме при мышечной деятельности. *Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

### ***Вопросы для самоподготовки:***

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.

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

***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

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

**Рубежный контроль раздела 6:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.1**

**Примерные темы рефератов:**

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

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

## Раздел 7

### **Тема 13. Физиологические основы формирования двигательных навыков.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

### ***Вопросы для самоподготовки:***

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

### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

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

## **Тема 14. Физиологические механизмы развития физических качеств.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

1. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предрасположенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
2. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
3. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
4. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
5. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
6. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
7. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
8. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
9. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.

10. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.
11. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.
12. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
13. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).
14. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
15. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

#### **Рубежный контроль раздела 7.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7.**

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
2. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
3. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
4. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
5. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
6. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
7. Координация и способность к мышечному расслаблению.
8. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
9. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
10. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
11. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
12. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости
13. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

14. Выносливость и её виды.
15. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
16. ПАНО - сущность понятия.

## **Раздел 8.**

### **Тема 15. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о физиологических принципах планирования спортивной тренировки.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.
6. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
7. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.

*Формы контроля самостоятельной работы студентов:*

Доклады по изучаемым вопросам:

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

## **Тема 16. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о спортивной тренировке в особых условиях внешней среды.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

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

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

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
2. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
3. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
4. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
5. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
6. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
7. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
8. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
9. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.

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

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

9. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.

10. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.

11. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.

12. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.

13. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.

14. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).

15. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.

16. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

**Рубежный контроль раздела 8.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8**

**Примерные темы рефератов:**

1. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

2. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.

3. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.

4. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.

5. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.

6. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.

7. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.

8. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).

9. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.

10. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

11. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.

12. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.

13. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.

14. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

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

## Раздел 9

### **Тема 17. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов.**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.

***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
2. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC<sub>170</sub>).
3. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.

4. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
  5. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
  6. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
  7. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
  8. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
  9. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.
  10. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.
- Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

#### **Тема 18. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.**

*Цель:* Формирование у студентов знаний о физиологических основах спортивной тренировки женщин.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

***Вопросы для самоподготовки:***

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

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

**Формы контроля самостоятельной работы студентов:**

Доклады по изучаемым вопросам:

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

**Рубежный контроль раздела 9.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К 9 РАЗДЕЛУ**

**Темы рефератов к разделу :**

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



4. Активный отдых.
5. Критерии и тесты оценки утомления.
6. Теории утомления.
7. Предрабочее и текущее восстановление.
8. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
9. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
10. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
11. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
12. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
13. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
14. Координация и способность к мышечному расслаблению.
15. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
16. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
17. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
18. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровообращение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения.
19. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.
20. Выносливость и её виды.
21. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
22. ПАНО - сущность понятия.
23. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
24. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
25. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
26. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
27. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
29. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
30. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
31. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.
32. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC<sub>170</sub>).
33. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
34. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.

35. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.

36. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.

Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

#### **Темы докладов к разделу:**

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
5. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
6. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
7. Кислородный долг и его компоненты.
8. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
9. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
10. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
11. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
12. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
13. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.
14. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.
15. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
16. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
17. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
18. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
19. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
20. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
21. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

\_\_\_ 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 экзамен / зачет / дифференцированный зачет, который проводится в устной / письменной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в	Этап формирования знаний

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

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

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

		<p>интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-7.</p>	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием,</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	сенситивные периоды развития тех или иных функций	инвалидами различных нозологических групп; ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта
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	Этап формирования знаний



		<p>человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомио- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие 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</p>	
--	--	--	--

		<p>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</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 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</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

		<p>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</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-7; 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: (6-8) баллов;</p>

			4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.
<b>ОПК-4; ОПК-7; 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;</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</p>
<b>ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>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</p>

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



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

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

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

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

154. Слуховой анализатор. Восприятие силы и частоты звука. Теории восприятия звуков. Бинауральный слух.
155. Обонятельный анализатор. Рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализатора. Классификация запахов, теория их восприятия.
156. Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций. Их значение в целенаправленной деятельности человека.

## **Физиология спорта**

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

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

Промежуточная аттестация по 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/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**

##### **5.1.1. Основная литература**

1. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467902>

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

1. Фомина, Е.В. Физиология: избранные лекции : [16+] / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 172 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0481-9. – Текст : электронный.
2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/425265>
3. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. —

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

## 5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Физиология человека» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной

работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей 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 лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных



преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине», «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. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная	Поиск по рефератам и полным	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

	библиотека eLIBRARY.ru	текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины «Физиология 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, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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

**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 *«Физиология человека»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Физиология 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 *«Физиология человека»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Физиология 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 *«Физиология человека»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с направленностью *«Физическая реабилитация и рекреация»* 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	*	Протокол заседания кафедры  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____
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/

«18» мая 2020 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ***

**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 2020

Рабочая программа дисциплины «Спортивная метрология» 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: д.п.н., профессор Сесёлкин А.И., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент,



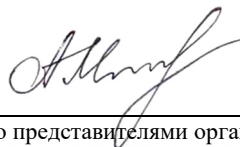
А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

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. Маляра

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	12
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	17
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	17
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	18
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	21
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	22
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	26
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	27
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	27
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	28
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	29
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	31
5.6 Образовательные технологии .....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	33



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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о теории измерений, методах контроля и математико-статистической обработке качественных и количественных данных в физическом воспитании и спорте. Усвоенный студентами инструментарий позволит осуществить планирование и контроль подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Задачи дисциплины:

1. Приобретение студентами теоретических знаний в области контроля и измерений;
2. Освоение студентами методов статистической обработки данных, полученных в ходе измерений;
3. Ознакомление и работа со спортивными тестами;
4. Освоение методов контроля за спортивными показателями;
5. Формирование у студентов необходимых знаний и навыков для самостоятельной работы по контролю, измерениям и статистической обработке данных в физическом воспитании и спорте.

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

Дисциплина «*Спортивная метрология*» 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 «*Спортивная метрология*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: *Теория и организация адаптивной физической культуры, Физическая культура и спорт.*

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

- *Спортивная медицина и врачебный контроль;*
- *Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта;*
- *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**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-12, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Научные исследования	ОПК-12.	Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно- тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила

библиографического описания и библиографической ссылки.

ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия,

			<p>методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера- Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>
			<p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 семестре на очной форме и на 3 курсе заочной формы, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный 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	10	10			
Практические занятия	30	30			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>72</b>	72			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	0			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	144			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>32</b>	16	16		
Учебные занятия лекционного типа	8	4	4		
Практические занятия	8	4	4		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	16	8	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	56	52		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	0	4		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	72	72		

\* *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

### 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
Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалиметрии	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте	36	18	18	4	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	144	72	72	10	30	0	32
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	72	72	10	30	0	32

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений	36	28	8	2	2	0	4
Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений	36	28	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	72	56	16	4	4	0	8
Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалиметрии	34	26	8	2	2	0	4
Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте	34	26	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	8	8	0	16
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	8	8	0	16

**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

Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалиметрии.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>72</b>	<b>24</b>		<b>40</b>		<b>8</b>	

#### *Заочной формы обучения*

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



Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений.	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений.	28	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 3. Основы теории тестов, оценок и квалиметрии.	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Тестирование
Раздел 4. Метрологический контроль в физическом воспитании и спорте	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>48</b>		<b>52</b>		<b>8</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ

**Цель:** изучить теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Предмет и задачи спортивной метрологии. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте. Спортивная тренировка как процесс управления. Суть и содержание понятия управления, управление в спортивно-тренировочном процессе. Виды контроля за спортивной подготовкой. Типы состояний объекта спортивного метрологического контроля: устойчивое, текущее, оперативное. Суть, содержание понятия показателя спортивной подготовленности. Суть и содержание понятия спортивно-технического мастерства. Параметры и признаки спортивной подготовленности. Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности. Показатели субъективных состояний спортсмена. Суть и содержание понятия соревновательной надежности. Законодательная база метрологии, система госстандартов. Измеряемые величины. Сущность и содержание понятия физической величины. Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Основные и производные величины. Единица физической величины и ее значение. Системы единиц физических величин. Измерения и их виды. Сущность и содержание понятия измерение. Виды измерений по способу получения числового значения. Виды измерений по характеру измерения величины. Виды измерений по количеству измерительной информации. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Законодательная база метрологии, система госстандартов.
2. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.
3. Факторы, влияющие на качество измерений.
4. Суть и содержание понятия шкалы измерений.
5. Особенности шкалы порядка и шкалы интервалов.
6. Абсолютная и относительная погрешности и их значение в практике получения эмпирических данных;
7. Формы представления результатов измерений;
8. Точность и ошибки измерений;
9. Метрологические характеристики средств измерений в спорте.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

Практическое задание выполняется в форме расчетного практического задания). Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму. При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры: титульный лист (в соответствии с шаблоном); условие задачи; обоснование выбранного алгоритма; проведение расчетов; обсуждение результатов.

Задание по теме: «Вариационные ряды и статистические показатели». Из генеральной совокупности извлечена выборочная совокупность, получены значения измеряемой величины. По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану.

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

### **РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ.**

**Цель:** изучить методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

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

Область применения и прикладные особенности использования методов математической статистики в области физической культуры и спорта. Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Освоить метод средних величин. Группировку данных. Ранжирование. Образование вариационных рядов. Полигон. Гистограмму. Подобрать однотипные численные показатели из практики избранного вида спорта. Сгруппировать. Образовать простой упорядоченный, дискретный, интервальный ряд. Образовать полигон и гистограмму.

2. Освоить вычисление средней арифметической, дисперсии, среднего квадратического отклонения, коэффициента вариации, моды и медианы. Создать упорядоченный вариационный ряд на примере избранного вида спорта. Определить в нем перечисленные выше характеристики. Проанализировать полученные результаты.

3. Освоить вычисление характеристик вариационного ряда в обобщенном виде. Образовать дискретный вариационный ряд на материале избранного вида спорта. Вычислить все характеристики ряда. Проанализировать составление эмпирических данных на основе вычисленных характеристик.

4. Освоить основные понятия выборочного метода. На материале избранного вида спорта отобрать выборки из таблицы случайных чисел механическим путем, типическим и серийным. Определить доверительные границы генеральной совокупности. Дать им истолкование.

5. Освоить понятие статистической достоверности. Подобрать материал из эмпирических данных избранного вида спорта для двух сравниваемых групп. При помощи критерия Стьюдента определить достоверно или недостоверно различие между ними. Дать истолкование полученному результату. Повторить расчет при помощи критерия Фишера.

6. Освоить понятия непараметрических критериев. Подобрать эмпирический материал из основ избранного вида спорта, рассчитать его при помощи критерия Уайта и хи-квадрат. Дать толкование полученным результатам.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат».

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** тестирование

### **РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ, ОЦЕНОК И КВАЛИМЕТРИИ.**

**Цель:** изучить математические основы теории тестов, педагогических оценок и квалиметрии.

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

Спортсмен как объект измерительной процедуры. Тестирование как вид косвенного измерения. Принцип надежности тестов. Принцип информативности тестов. Определение теста. Задачи. Классификация двигательных тестов. Требования к тестам. Стандартизация условий. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля. Организация тестирования. Порядок проведения теста. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Структура системы тестов. Измерение качества. Суть и содержание понятия педагогической оценки. Основные типы шкал оценок. Виды норм спортивной метрологии. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы. Качества профессиональной пригодности эксперта. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Методы обработки экспертизы. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике. Методы экспертной оценки (метод непосредственной оценки, метод ранжирования или предпочтения).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Тестирование как вид косвенного измерения.
2. Требования к тестам
3. Понятие надежности теста
4. Понятие информативности теста.
5. Логическая структура факторов, влияющих на степень информативности теста
6. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.
7. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.
8. Качества профессиональной пригодности эксперта.
9. Суть и содержание понятия педагогической оценки.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»**

Задание №1. Определить надежность показателя Теста на быстроту реакции (ловля линейки), сравнивая данные результатов теста (X) и ретеста (Y) с помощью рангового коэффициента корреляции.

Задание №2. По результатам тестирования группы студентов определить эквивалентность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, используя в качестве теста для сравнения результаты теста на Максимальную частоту движений (МЧД).

Задание №3. Определить добротность теста ловля линейки в оценке скоростных способностей, если в качестве теста-критерия взят тест бег на 10 метров, а тест-ретест - ловля линейки.

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

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**Цель:** изучить особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок.

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

Перечень изучаемых элементов содержания. Типы состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля. Содержание и организация этапного контроля. Оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля. Содержание и организация текущего контроля. Метрологическая проверка тестов для текущего контроля. Содержание и организация оперативного контроля. Особенности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и связанные с этим проблемы их метрологической проверки. Метрологические основы контроля техники движений и технического мастерства спортсменов. Основные показатели. Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за объемом техники. Условия измерения силовых качеств. Метрологическая характеристика структуры силовых качеств в разных видах спорта. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками. Методы оценки основных характеристик нагрузок: специализированности, направленности. Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок. Контроль за специализированностью нагрузки. Роль метрологии при моделировании и прогнозировании состояния спортсменов. Основные этапы создания и содержание математических, физических и электронных моделей. Выбор количественных модельных характеристик, их обоснование. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды контроля за спортивной подготовкой;
2. Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности;
3. Номенклатура показателей физической подготовленности;
4. Уровни объективности технических критериев исполнения;
5. Инструментальные методы контроля скоростно-силовых качеств, силовых способностей, гибкости, координации.
6. Инструментальные методы контроля технической подготовленности спортсмена (фото-кино- съемка, миограф, акселерометр, хронометр, динамометр, гониометр и т.д.).

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

**Форма практического задания:** кейс-задание на тему «Оценка личного физического состояния».

### **ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»**

Задание №1. Используя данные таблицы тестирования ОФП студентов, определить личный результат в баллах по каждому из предлагаемых тестов, применив следующие шкалы оценок: 1 – Перцентильная шкала; 2 – стандартная шкала; шкала ГЦОЛИФКа. Сделать вывод о том, какая из этих шкал более объективная в оценивании результатов проведенных тестов.

Задание №2. По результатам тестирования студентов произвести разработку групповых норм по пятибалльной системе и определить зону нахождения результата.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: 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 учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-12	Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно- исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; -	Этап формирования знаний

	<p>алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>	
	<p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно- управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической</p>	<p>Этап формирования навыков и</p>

	<p>диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	<p>получения опыта</p>
--	---	------------------------

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-12	Этап формирования знаний.	<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.
<b>ОПК-12</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-12</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Предмет, цели, задачи дисциплины «Спортивная метрология».
2. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте.
3. Законодательная база метрологии, система госстандартов.
4. Сущность и содержание понятия физической величины.
5. Основные и производные величины.
6. Единица физической величины и ее значение.
7. Системы единиц физических величин.
8. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.
9. Сущность и содержание понятия измерение.
10. Виды измерений по способу получения числового значения.
11. Виды измерений по характеру измерения величины.
12. Виды измерений по количеству измерительной информации.
13. Суть и содержание понятия шкалы измерений.
14. Особенности шкалы порядка и шкалы интервалов.
15. Характеристики шкалы отношений и шкалы наименований.
16. Объект, субъект и условия измерений измерительного эксперимента.
17. Спортсмен как объект измерительной процедуры.
18. Тестирование как вид косвенного измерения.
19. Принцип надежности тестов.
20. Принцип информативности тестов.
21. Суть и содержание понятия педагогической оценки.
22. Основные типы шкал оценок.
23. Виды норм спортивной метрологии.
24. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.
25. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.
26. Качества профессиональной пригодности эксперта.
27. Суть и содержание понятия управления, управление в спортивно-тренировочном процессе.
28. Виды контроля за спортивной подготовкой.
29. Типы состояний объекта спортивного метрологического контроля: устойчивое, текущее, оперативное.
30. Суть, содержание понятия показателя спортивной подготовленности.
31. Суть и содержание понятия спортивно-технического мастерства.
32. Параметры и признаки спортивной подготовленности.
33. Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств.
34. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности.
35. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена.
36. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте.
37. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности.
38. Показатели субъективных состояний спортсмена.
39. Суть и содержание понятия соревновательной надежности.
40. Основные показатели личности спортсмена.
41. Критерии оценки спортивной подготовленности.
42. Показатели стандартизации и унификации в физической культуре.
43. Метрологические показатели спортивной деятельности, паспортизация измерений.
44. Обеспечение единства результатов спортивных обследований.
45. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства.
46. Суть и содержание понятия исполнительского мастерства.
47. Принципы анализа эстетических показателей спортивно-технического мастерства.

48. Исполнительское мастерство с позиции квалиметрии. Понятия качества и красоты.
49. Зрелищность, эффективность, гармоничность и естественность как характеристики качества исполнительского мастерства.
50. Характеристики исполнения в технико-эстетических видах спорта: художественность, техничность, выразительность и виртуозность.
51. Спортивно-технические критерии исполнительского мастерства: освоенность техники и ее эффективность.
52. Уровни объективности технических критериев исполнения. Общие, дисминативные и единичные признаки техники движения.
53. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции.
54. Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте.
55. Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии. Модели качественных показателей в физическом воспитании и спорте.
56. Процедура комплексной оценки качественных показателей в физическом воспитании и спорте.
57. Понятие экспертизы. Организация экспертизы.
58. Подбор экспертов. Постановка целей и задач экспертизы. Формы проведения экспертиз.
59. Методы обработки экспертизы.
60. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.
61. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.
62. Типы состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля. Содержание и организация этапного контроля. Оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля.
63. Содержание и организация текущего контроля. Метрологическая проверка тестов для текущего контроля.
64. Содержание и организация оперативного контроля. Особенности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и связанные с этим проблемы их метрологической проверки.
65. Метрологические основы контроля техники движений и технического мастерства спортсменов. Основные показатели.
66. Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники.
67. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за объемом техники.
68. Условия измерения силовых качеств. Метрологическая характеристика структуры силовых качеств в разных видах спорта. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность.
69. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками. Методы оценки основных характеристик нагрузок: специализированности, направленности.
70. Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок. Контроль за специализированностью нагрузки.
71. Роль метрологии при моделировании и прогнозировании состояния спортсменов. Основные этапы создания и содержание математических, физических и электронных моделей. Выбор количественных модельных характеристик, их обоснование.
72. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.

### Аналитическое задание

Задача 1.

Составить безынтервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее, указать моду, медиану, по следующим данным:

16 18 18 20 22 22 23 25 25 25 28 30 30 32 33

Задача 2.

Составить интервальный вариационный ряд и построить гистограмму для следующих данных, разбив диапазон значений величины на три интервала 17 18 18 20 21 21 22 25 25 25 26 27 28 28 29 31 31 32 33 34 34

Задача 3.

Выборочная совокупность задана вариационным рядом. Найти объем выборки, указать относительные частоты, построить полигон и кумуляту.

X	5	6	7	8
m	2	4	3	1

Задача 4.

Найти выборочное среднее, дисперсию и среднее квадратическое отклонение, если выборка задана вариационным рядом:

X	23	25	30	35	38
m	2	5	3	8	2

Задача 5.

Измерены результаты в беге на 100 м:  $\bar{x}=14$  с,  $s_x=1,0$  с, и в прыжке в длину с места:  $\bar{y} = 210$  см,  $s_y=20$  см. Сравнить вариативность результатов при помощи коэффициента вариации.

Задача 6.

Определить статистическую ошибку выборочной средней, если в исследовании участвовало 25 человек, выборочная дисперсия  $s^2=10$ .

Задача 19.

Выполнить округление выборочных средних, если результаты расчетов оказались следующими:  $\bar{x}=120,12596$   $m_x = 2,2514$   $\bar{y}=12,15688$ ,  $m_y = 0,12444$ .

Задача 7.

Составить доверительный интервал для генеральной средней с доверительной вероятностью 0,95, если по выборке объемом 16 получены следующие данные:  $\bar{x}=120$ ,  $s=6$ .

Задача 8.

Оценить значение генеральной средней с доверительной вероятностью 0,95, если по выборке объемом  $n=100$  получены следующие данные:  $\bar{x}=80$ ,  $s = 5$ .

Задача 9.

Результаты тестирования в двух группах оказались следующими:  $\bar{x}=120$ ,  $s_x = 2$ ,  $\bar{y}=128$ ,  $s_y = 4$ . Определить, различаются ли генеральные средние на уровне значимости 0,05, если численность групп составляет 5 и 8 человек, соответственно.

Задача 10.

В таблице указаны результаты тестирования двух групп юных спортсменов. Определить, достоверны ли различия в уровне развития физических качеств у участников исследования, если группа А состоит из 9 человек, группа В – из 10 человек.

Контрольные упражнения	$A$ $\bar{x} \pm m_x$	$B$ $\bar{y} \pm m_y$
Бег 100 м, с	15,4 ± 0,8	14,8 ± 1,1
Прыжок в длину с места, см	218,6 ± 5,3	261,4 ± 4,4
Подтягивания, кол-во раз	8,9 ± 0,6	11,4 ± 0,5

Задача 11.

Проверить гипотезу о равенстве двух генеральных средних по связанным выборкам, если X – результаты первичного тестирования, Y – результаты повторного тестирования

X	12	15	12	16	18	14	12	14
Y	14	15	15	18	16	18	15	18

Задача 12.

Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициента корреляции Браве-Пирсона.

X	16	18	20	20	15
Y	58	56	55	60	55

Задача 13.

Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициента корреляции Спирмена

X	44	46	39	46	40
Y	125	130	120	125	120

#### **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. Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452458>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454857>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ



	описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «*Спортивная метрология*» 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.

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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.

		образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «*Спортивная метрология*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* используются:

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

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

Освоение дисциплины «*Спортивная метрология*» 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 «*Спортивная метрология*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Спортивная метрология*» 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 «*Спортивная метрология*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

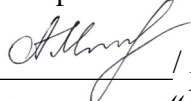
№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры истории Отечества на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 Физическая культура для 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 № 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.	*	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	__ . __ . ____
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/  
«18» мая 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *Биомеханика двигательной деятельности*

#### Направление подготовки

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

#### Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

#### Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2020

Рабочая программа дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, 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, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

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

Протокол № 9 от «15» мая 2020 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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесеvкин

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляев

(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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины .....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	12
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	22
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 .....	27
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	28
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	30
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	31
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	32
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	33
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	34
5.6 Образовательные технологии .....	35
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	36

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

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

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

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

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта»*; *«Спортивная медицина и врачебный контроль»*; *«Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии»*; *«Эрготерапия в физической реабилитации»*; *«Профессионально-ориентированная практика»*.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-4, ОПК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической

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

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

			<p>вида деятельности, возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</li> </ul>
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	<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;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</li> </ul>
			<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;</li> <li>- применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</li> </ul>

## 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 6 семестре (очная форма), 6 и 7 семестрах (заочная форма) составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

## Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	14	14			
Лабораторные занятия	8	8			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	4	2	2		
Лабораторные занятия	4	0	4		
Контактная работа в ЭИОС	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	Стой- тель- ная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы биомеханики</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Раздел 1.1 Введение в биомеханику.	18	12	6	2	2	0	2
Раздел 1.2 Биомеханика двигательного аппарата человека	18	8	10	2	2	0	6
<b>Раздел 2 Дифференциальная биомеханика</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Раздел 2.1. Биомеханика физических качеств	18	10	8	0	2	2	4
Раздел 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	4	14	4	4	2	4
<b>Раздел 3. Частная биомеханика</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Раздел 3.1. Локомоторные движения.	18	8	10	2	2	2	4
Раздел 3.2. Сохранение положения тела и движение на месте	18	10	8	0	2	2	4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>24</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы</b>	<b>36</b>	<b>28</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
<b>биомеханики</b>							
Раздел 1. Введение в биомеханику.	18	14	4	2	0	0	2
Раздел 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	18	14	4	0	2	0	2
<b>Форма промежуточной аттестации</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>Семестр 7</b>							
<b>Раздел 2 Дифференциальная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Раздел 2.1. Биомеханика физических качеств	17	13	4	2	0	0	2
Раздел 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	17	13	4	0	0	2	2
<b>Раздел 3. Частная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Раздел 3.1. Локомоторные движения.	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 3.2. Сохранение положения тела и движение на месте	17	13	4	0	0	2	2
<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>2</b>	<b>4</b>	<b>8</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>4</b>	<b>4</b>	<b>12</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 6</b>							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	20	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Частная биомеханика	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>54</b>	<b>20</b>		<b>28</b>		<b>6</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6-7</b>							

Раздел 1. Общие основы биомеханики	28	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	26	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Частная биомеханика	26	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>80</b>	<b>50</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. Общие основы биомеханики

*Цель: ознакомление с теоретическими основами биомеханики*

#### Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

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

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

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

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

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизи-

онные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

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

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

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

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

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

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

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

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

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

Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.
2. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Откры-

тые и замкнутые кинематические цепи.

3. Механические свойства и механическая модель мышцы.

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

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

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

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

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

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания: реферат.**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

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

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

**Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.**

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

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

### **Тема 2.1. Биомеханика физических качеств**

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

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

Топография силы. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств.

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

Биомеханические аспекты двигательных реакций.

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

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

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

#### **Вопросы для самоподготовки:**

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

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

1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных каче-

ствах.

4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
8. Понятие о скоростных качествах.
9. Выносливость и способы ее измерения.
10. Методы измерения гибкости

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

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

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

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

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

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

Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику.

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

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

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

### **Вопросы для самоподготовки:**

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

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс -задание

### **Перечень тем кейс-заданий к разделу 2**

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

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
3. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
4. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.



5. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
6. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
7. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
8. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
9. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
10. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
11. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
12. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Вопросы для самоподготовки:**

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

Скорость, длина, частота и ритм шагов.

3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.

4. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.

5. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

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

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой

2. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.

3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях.

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

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

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

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

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.

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

3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.

4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

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

1. Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие).

2. Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.

3. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

### Форма практического задания: кейс-задание

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

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

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

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

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

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

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

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

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

		<p>мость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по резуль-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

		<p>дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик ис-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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



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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-7;	Этап формирования 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-4; 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-4; 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. 1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Биомеханические свойства мышц.
3. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. . Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики.
5. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

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

двигательные возможности.

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

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

32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

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

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

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

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

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

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

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

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в откры-

			том доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

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

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



средствами обучения (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 *«Биомеханика двигательной деятельности»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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.	*	Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от «__» сентября 20__ года	__.:__.:____
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/

«18» мая 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### *МАССАЖ*

#### 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 2020

Рабочая программа дисциплины «*Массаж*» 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., доцента Бакай И.Н., к.п.н., доцента Карповой Н.В.

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



А.В. Корнев

(подпись)

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

Протокол № 9 от «15» мая 2020 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)

Главный врач поликлиники РГСУ,  
кандидат медицинских наук, доцент



Т.В. Котова

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляра

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1 Цель и задачи дисциплины.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	12
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 .....	20
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	22
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 .....	24
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	26
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	27
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	27
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	28
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	30
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	31
5.6 Образовательные технологии .....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	33

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

### **1.1 Цель и задачи дисциплины**

Целью дисциплины является обеспечение студентов знаниями и умениями в области *оздоровительного, спортивного и лечебного массажа* для работы в лечебно-профилактических, оздоровительных, спортивных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- Ознакомить с кратким историческим очерком происхождения и применения массажа.
- Изучение анатомо-физиологических, гигиенических основ массажа, показаний и противопоказаний к массажу.
- Изучение физиологических механизмов влияния массажа на системы, органы и организм человека в целом.
- Изучение технологических параметров и техники проведения приемов массажа.
- Изучение частных методик массажа отдельных частей тела.
- Изучение методик оздоровительного, спортивного массажа.
- Изучение использования массажа в лечебной, спортивной практике.
- Изучение самомассажа в процессе реабилитации медицинских и спортивных учреждений.

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

Дисциплина «*Массаж*» 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 «*Массаж*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «*Анатомия человека*», «*Физиология человека*», «*Биохимия человека*», «*Биомеханика двигательной деятельности*», «*Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций*», «*Частные методики адаптивной физической культуры*», «*Патология и тератология*», «*Организационно-методические основы физической реабилитации*».

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

- «*Физическая реабилитация в хирургии*»;
- «*Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов*»;
- «*Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы*»;
- «*Профессионально-ориентированная практика*»;
- «*Преддипломная практика*».

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8; ОПК-10, 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
Реабилитация (восстановление)	ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p>

			<p>ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>
Профилактика	ОПК-10	<p>Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>ОПК-10.1. Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</p>
			<p>ОПК-10.2. Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>
			<p>ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного</p>



		заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
--	--	--

## 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 6 семестре на очной форме, 6 и 7 семестры на заочной форме, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>72</b>	72			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	32	32			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>72</b>	72			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	0			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	144			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>32</b>	16	16		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	12	6	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		

Контактная работа в ЭИОС	16	8	8		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>108</b>	56	52		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	0	4		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	72	72		

\* *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

### 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
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	36	18	18	2	8	0	8
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ	36	18	18	2	8	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>
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
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	72	72	16	32	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	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	36	28	8	2	2	0	4
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа	36	28	8	0	4	0	4
Общий объем, часов	72	56	16	2	6	0	8
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	34	26	8	0	4	0	4
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ	34	26	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	4	12	0	16

## 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
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа.	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>72</b>	<b>22</b>		<b>42</b>		<b>8</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6-7</b>							
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа.	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>108</b>	<b>52</b>		<b>48</b>		<b>8</b>	

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

#### **РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

**Цель:** рассмотреть историю массажа, физиологическое влияние массажа на организм, гигиенические основы массажа.

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

Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

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

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе к разделу 1:

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
5. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.
6. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
7. Классификация основных видов массажа.
8. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
9. Разновидности основных приемов классического массажа.
10. Общие методические правила выполнения массажа.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: защита эссе (доклад, ответы на вопросы).**

### **РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.**

**Цель:** изучить основные приемы, применяемые в классическом, лечебном и спортивном массаже; изучить формы и методы массажа.

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

Физиология, методика и техника выполнения приема поглаживания. Физиология, методика и техника выполнения приема выжимания. Физиология, методика и техника выполнения приема движения. Сегментарный массаж. Точечный массаж. Соединительнотканый массаж. Периостальный массаж. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой процедурой, массаж в сочетании со световой процедурой, массаж в сочетании с электропроцедурами, массаж в сочетании с водными процедурами, криомассаж, баночный массаж. Противопоказания к назначению лечебного массажа.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Массаж в сочетании с тепловой процедурой.
2. Массаж в сочетании со световой процедурой.
3. Массаж в сочетании с электропроцедурами.
4. Массаж в сочетании с водными процедурами.
5. Криомассаж.
6. Баночный массаж.
7. Совместимость массажа с другими физическими средствами лечения.

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

#### **Форма практического задания: кейс-задание:**

##### Перечень кейс-заданий к разделу 2:

1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
3. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
4. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
5. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

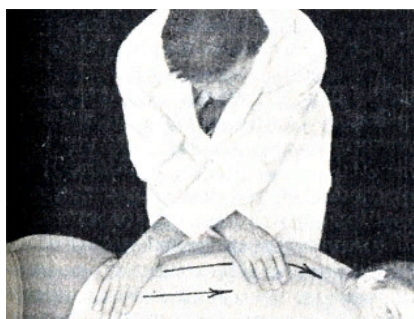
6. Физиологическое влияние приемов - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением.** Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

7. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы.** Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

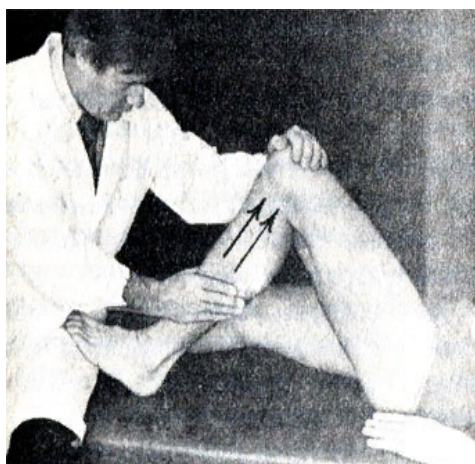
**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: ситуационная задача:** необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.



1.



2.

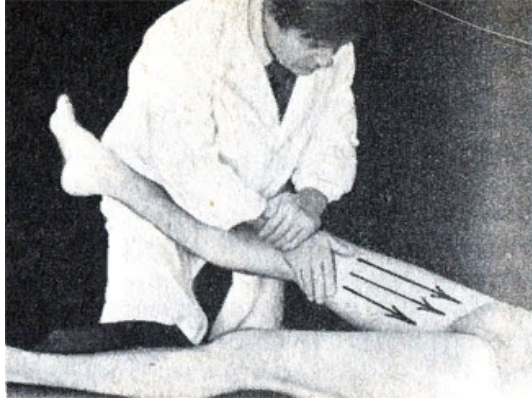


3.

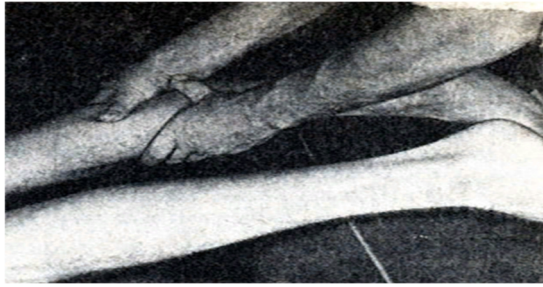




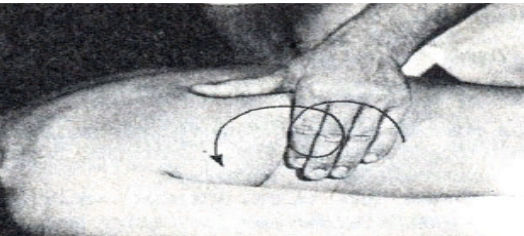
4.



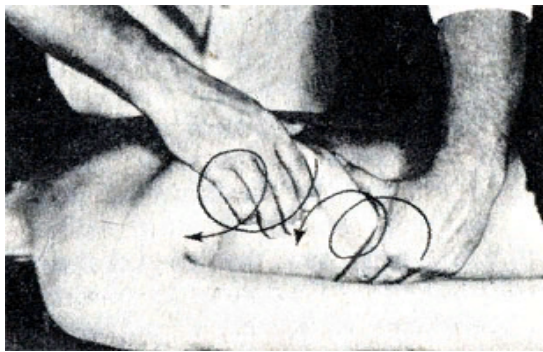
5.



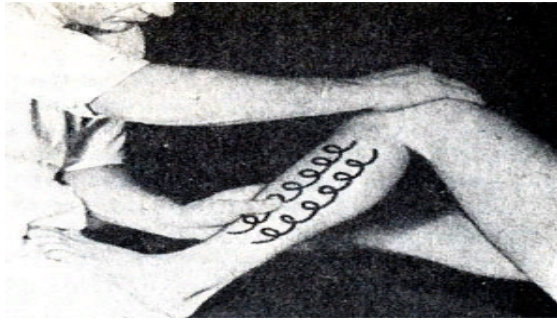
6.



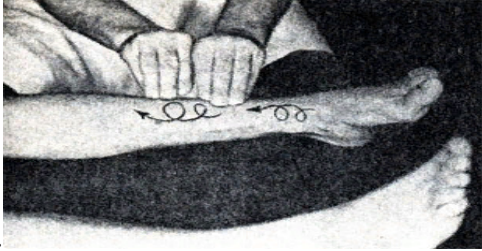
7.



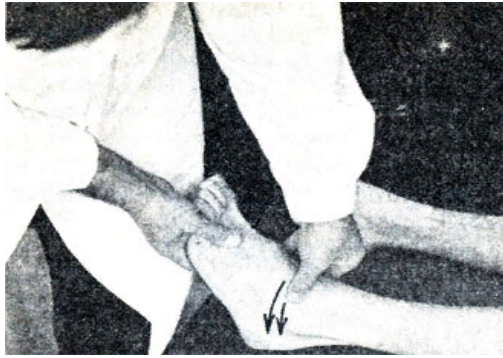
8.



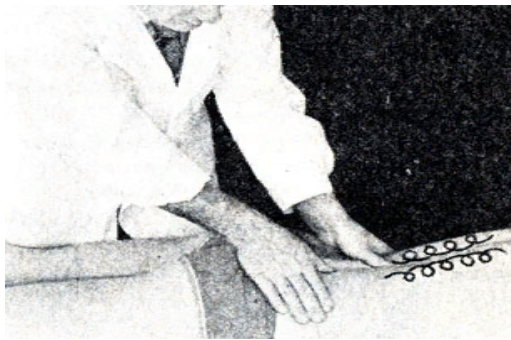
9.



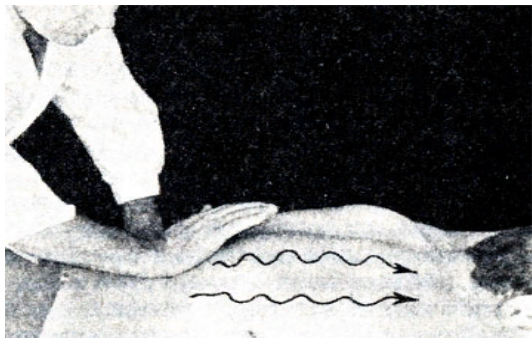
10.



11.



12.



13.

### РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

**Цель:** рассмотреть особенности массажа при травматических повреждениях и заболеваниях ОДА.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей. Методика массажа при травмах кисти и стопы. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга). Методика массажа при переломе ключицы. Методика массажа при переломе лопатки. Методика массажа при переломе костей таза. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Методика массажа при тендовагините.
2. Методика массажа при бурсите.
3. Методика массажа при периостите.
4. Методика массажа при миозите.
5. Методика массажа при миалгии.
6. Методика массажа при судорогах.
7. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** конспект по лечебному массажу с практической отработкой (заболевание/травма по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол:

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Методические указания

Замечания по проведению процедуры массажа

---

---

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: ответы на вопросы по тематике**

#### **раздела:**

1. Методика массажа при ушибах.
2. Методика массажа при растяжении связок суставов.
3. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей.
4. Методика массажа при травмах кисти и стопы.
5. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга).
6. Методика массажа при переломе ключицы.
7. Методика массажа при переломе лопатки.
8. Методика массажа при переломе костей таза.
9. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия.
10. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при артрозе.
11. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.
12. Методика массажа при плоскостопии.
13. Методика массажа при сколиозах.
14. Методика массажа при тендовагините.
15. Методика массажа при бурсите.
16. Методика массажа при периостите.
17. Методика массажа при миозите.
18. Методика массажа при миалгии.
19. Методика массажа при судорогах.
20. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

### **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.**

**Цель:** рассмотреть особенности массажа при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких). Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

**Форма практического задания: конспект по лечебному массажу с практической отработкой** (заболевание по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол:

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Методические указания

Замечания по проведению процедуры массажа

---



---

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: ответы на вопросы по тематике раздела:**

1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии).
2. Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).
3. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли).
4. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).
5. Методика массажа при подагре.
6. Методика массажа при ожирении.

*\_\_\_\_\_ 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, который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-8	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.	Этап формирования знаний
		Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных	Этап формирования умений

		<p>заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p>	
		<p>Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-10	<p>Способен проводить комплексы физических упражнений, применять</p>	<p>Знает: - факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; - патогенетически значимые мишени профилактического воздействия; - виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.</p>	
		<p>Умеет: - определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; - подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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



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

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

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Какие способы классификации массажа Вам известны?
2. Какие виды массажа вам известны?
3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?
4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?
5. Какой массаж называется гигиеническим?
6. Назовите показания к гигиеническому массажу;

7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?
8. Как и когда выполняется поглаживание?
9. Какие виды поглаживания Вам известны?
10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?
11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?
12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?
13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?
14. Как делается разминание?
15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?
16. Что такое вибрация?
17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?
18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?
19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?
20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?
21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?
22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?
23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?
24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?
25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?
26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?
27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?
28. Как выполняется массаж стопы?
29. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей?
30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?
31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?
32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?
33. Как выполняется массаж кисти?
34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?
35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?
36. Как выполняется гигиенический массаж живота?
37. Что такое спортивный массаж?
38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?
39. Какие приемы применяются при массаже суставов?
40. Каковы условия применения пассивных движений?
41. Что такое пассивные движения?
42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?
43. Какова последовательность пассивных движений?
44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?
45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?
46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?
47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?
48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?
49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в

коленном суставе?

50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?

51. Какие виды спортивного массажа вам известны?

52. Что такое восстановительный массаж?

53. Что такое предварительный массаж?

54. Что такое тренировочный массаж?

55. Как выполняется восстановительный массаж?

56. Какие виды предварительного массажа вам известны?

57. Как выполняется предварительный массаж?

58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?

59. Как делается возбуждающий массаж?

60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?

61. Как делается успокаивающий массаж?

62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?

63. Как делается согревающий массаж?

64. Что такое тренировочный массаж?

65. Каковы задачи тренировочного массажа?

66. Какие виды тренировочного массажа вам известны?

67. Какова длительность общего тренировочного массажа?

68. Какова длительность местного спортивного массажа?

69. Когда делается тренировочный массаж?

70. Когда нельзя делать тренировочный массаж?

71. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?

72. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?

73. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?

74. С какой целью выполняется лечебный массаж?

75. При каких травмах выполняется лечебный массаж?

76. Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях?

77. Лечебный массаж при различных заболеваниях.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

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

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 5.1.1. Основная литература

1. Основы физической реабилитации : учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418>– Библиогр.: с. 319-321. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Текст : электронный.
2. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>
2. Урбанский, А. С. Основы косметологии: массаж и диетология : учебное пособие для вузов / А. С. Урбанский, Н. Г. Коновалова, С. Ю. Рудник. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10129-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454628>
3. Усакова, Н. А. Точечный массаж для начинающих : учебно-методическое пособие / Н. А. Усакова. — Москва : Спорт-Человек, 2018. — 112 с. — ISBN 978-5-9500182-2-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109858>— Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Чайковская, О. Е. Массаж и стоун-терапия : учебное пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2018. — 86 с. — ISBN 978-5-6040844-1-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/111822> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p> <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p>	<p>области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p> <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p> <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p>	<p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p>
<p>Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p>	<p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p>	<p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «*Массаж*» 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 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», «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) и др.

##### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого



	индекса научного цитирования – Scopus:	отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com">http://webofknowledge.com</a> ; Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины «*Массаж*» 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 «*Массаж*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «*Массаж*» 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 «*Массаж*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Массаж*» 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 «*Массаж*» 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 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 Ученого совета факультета  № 09  от «15» мая 2020 года	01.09.2020_
2.		Протокол заседания Ученого совета факультета  № ____  от «__» сентября 20__ года	__ . __ . ____
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/  
«18» мая 2020 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

**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 2020

Рабочая программа дисциплины «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья» 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., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент

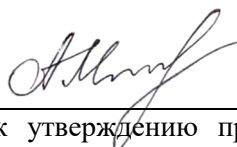


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета  
Протокол № 9 от 15 мая 2020 года

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



А.С. Махов

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)

Доктор педагогических наук, профессор Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы 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 ДИСЦИПЛИНЕ.....	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	14
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	16
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	16
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 .....	27
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 дисциплины .....	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	33
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	34
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	36
5.6 Образовательные технологии .....	36
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	38

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний об основах педагогических средств и методов при обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и дальнейшее применение умений и навыков в работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Задачи учебной дисциплины:

- усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья»;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Педагогические системы обучения и воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья»;
- развитие навыков общения и воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья, необходимых в сфере адаптивной физической культуры;
- углубление представлений о работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья в сфере специальных образовательных учреждений.

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

Дисциплина *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* реализуется в основной части и относится к дисциплинам по выбору 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 *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: *«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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций: ОПК-3, ОПК-12 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

Обучение	ОПК-3.	<p>Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития 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 здоро-</p>
----------	--------	--	---



			<p>вья; - 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>Научные исследования</p>	<p>ОПК-12.</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической</p>

			<p>культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного</p>
--	--	--	--

		<p>процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба,</p>
--	--	---

			<p>методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования,</p>
--	--	--	---

			педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
--	--	--	---

## 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 6-7 семестре, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет и зачет с оценкой*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	36	36		
Учебные занятия лекционного типа	0	0	0		
Практические занятия	40	20	20		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	32	16	16		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	36	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7	8	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	8	16	

Учебные занятия лекционного типа	4	2	2	0	
Практические занятия	12	2	2	8	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	
Контактная работа в ЭИОС	16	4	4	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>104</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</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	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Психологические основы адаптивной физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Раздел 1.1. Предмет, задачи и особенности психологии как науки. Методы психологии.	18	10	8	0	4	0	4
Раздел 1.2. Индивид и личность. Психика и деятельность. Основные психические процессы.	18	8	10	0	6	0	4
<b>Раздел 2. Педагогические основы адаптивной физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Раздел 2.1. Предмет и задачи современной педагогики. Проблемы личности в различных образовательных моделях. Научные основы воспитания и обучения.	18	10	8	0	4	0	4
Раздел 2.2. Базовые концепции методик адаптивной физической культуры. Педагогические и психологические предпосылки	18	8	10	0	6	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
построения методик адаптивной физической культуры. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения							
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>Семестр 7</b>							
<b>Раздел 3. Система трудового и профессионального обучения</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 4. Физическое воспитание в учреждениях специального образования</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>40</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>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1.</b>	<b>36</b>	<b>28</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
<b>Психологические основы адаптивной физической культуры</b>							
Раздел 1.1. Предмет, задачи и особенности психологии как науки. Методы психологии.	18	13	4	2	0	0	2
Раздел 1.2. Индивид и личность. Психика и деятельность. Основные психические процессы.	18	16	4	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 7</b>							
<b>Раздел 2. Педагогические основы адаптивной физической культуры</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Раздел 2.1. Предмет и задачи современной педагогики. Проблемы личности в различных образовательных моделях. Научные основы воспитания и обучения.	16	12	4	2	0	0	2
Раздел 2.2. Базовые концепции методик адаптивной физической культуры. Педагогические и психологические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения	16	12	4	0	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Семестр 8</b>							



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 3. Система трудового и профессионального обучения	34	26	8	0	4	0	4
Раздел 4. Физическое воспитание в учреждениях специального образования	34	26	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	104	32	4	12	0	16

### 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 6-7</b>							
Раздел 1. Психологические основы адаптивной физической культуры	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа

<b>Раздел 2. Педагогические основы адаптивной физической культуры</b>	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Система трудового и профессионального обучения</b>	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Физическое воспитание в учреждениях специального образования</b>	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>72</b>	<b>24</b>		<b>40</b>		<b>8</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>семестр 6-8</b>							
<b>Раздел 1. Психологические основы адаптивной физической культуры</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Педагогические основы адаптивной физической культуры</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Система трудового и профессионального обучения</b>	26	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа

<b>Раздел 4. Физическое воспитание в учреждениях специального образования</b>	26	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>104</b>	<b>58</b>		38		8	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1.1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ.

**Цель:** изучить особенности психологии, как науки, рассмотреть методы психологии.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** предмет, задачи и особенности психологии как науки. Предмет, задачи и особенности психологии как науки.

Методы психологии. История развития психологического знания.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Создать конспект и раскрыть следующие темы: Предмет, задачи и особенности психологии как науки. Предмет, задачи и особенности психологии как науки. Методы психологии. История развития психологического знания.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

**Форма практического задания: кейс-задание:** создать словарь понятий и терминов по темам раздела.

Примерный перечень тем кейс-задания к разделу 1.1:

1. Психические процессы: память, внимание, мышление, речь, ощущение, восприятие, воображение.
2. Индивид, личность, индивидуальность.
3. Психика, сознание, деятельность.
4. Личность, группа и коллектив.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.1: форма рубежного контроля – защита кейс-задания (устный ответ по заданию).**

#### РАЗДЕЛ 1.2. ИНДИВИД И ЛИЧНОСТЬ. ПСИХИКА И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ОСНОВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.

**Цель:** рассмотреть понятия «индивид, личность», «психика и деятельность», изучить основные психические процессы.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Личность как социокультурная реальность. Психика и организм. Сознание: основные подходы к проблеме.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

Подготовить конспекты, раскрыть сущность следующих психологических явлений и

процессов:

1. Психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, эмоции.
2. Память: понятие, уровни (стадии, факторы, определяющие сохранение информации в долговременной памяти). Процессы памяти: запечатление, хранение, воспроизведение, забывание. Условия, влияющие на продуктивность запоминания.
3. Эмоции и чувства. Простейшие приемы психической саморегуляции.
4. Сущность и виды воображения.
5. Особенности и содержание мышления. Мышление как процесс: основные формы мыслительного процесса (формирование и усвоение понятий; решение проблем).
6. Интеллект.
7. Психологическая характеристика речи (свойства, функции, виды).
8. Творчество. Мышление, творчество, коммуникация и рефлексия деятельности современного специалиста.
9. Эмоциональные и волевые процессы, психические состояния и образования. Эмоции, эмоциональные состояния, проявления, чувства, настроение, самочувствие человека. Психическая регуляция поведения и деятельности.
10. Воля, специфика и компоненты волевого регулирования: когнитивный, эмоциональный, поведенческий (деятельностный).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2

**Форма практического задания:** кейс-задание: Подготовить доклады по предложенным темам.

Примерный перечень тем докладов к разделу 1.2:

Подготовить доклады по предложенным темам. Выбор темы определяется в соответствии с первой буквы фамилии (пример: Антонова – А-Г).

1. Индивид, личность, субъект, индивидуальность. Человек во взаимосвязи с окружающим миром и развитием его свойств. (А-Г)
2. Человек как вид; человечество как история общества. Индивид как родовая форма индивидуального бытия. Понятие о субъекте и его психической организации. (Д-И)
3. Личность как социокультурная реальность. Личность и индивидуальность человека. Уникальность жизненного пути личности. (К-Н)
4. Психика и организм. Психика, поведение и деятельность. Структура психики. Понятие деятельности. (О-Т)
5. Сознание: основные подходы к проблеме. Структура сознания. Сознание и самосознание. Соотношение сознания и бессознательного. (У-Ш)
6. Общение и речь. Функции общения. Речь. Виды речи. (Щ-Я)

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.2: форма рубежного контроля – выступление с докладом в аудитории на практическом занятии.**

## РАЗДЕЛ 2.1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ. ПРОБЛЕМЫ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДЕЛЯХ. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ.

**Цель:** рассмотреть предмет и задачи современной педагогики, проблемы личности в образовательных моделях, научные основы воспитания и обучения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Предмет и задачи современной педагогики. Проблемы личности в различных образовательных моделях. Научные основы воспитания и обучения.

### **Вопросы для самоподготовки:**

Создать словарь понятий и терминов по дисциплине «Педагогика».

Студентам предлагается рассмотреть эти и другие понятия: Образование, воспитание, обучение, самообразование, самовоспитание. Педагогическая деятельность, педагогическая технология, педагогическая задача. Знания, умения, навыки.

Создать конспект и раскрыть следующие темы:

1. Предмет педагогики.
2. Задачи педагогики.
3. Структура педагогической науки.
4. Отрасли педагогической науки.
5. Взаимосвязь педагогики с другими науками.
6. История развития педагогической науки.
7. Основные функции педагогики.
8. Педагогический процесс: понятие, сущность, противоречия.
9. Содержание процессов воспитания и обучения.
10. Формы организации воспитательно-образовательного процесса.
11. Воспитание на уроках и во внеурочной деятельности.
12. Методы, приемы, средства организации и управления педагогическим процессом.
13. Основные методы обучения: классификация и характеристика методов обучения.
14. Основные методы воспитания: классификация методов.
15. Оценка результатов педагогического процесса.
16. Сущность процесса воспитания.
17. Сущность процесса обучения.
18. Содержание воспитательного процесса.
19. Общие формы организации учебной деятельности.
20. Понятие «самовоспитание» и «самообразование».

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.1**

**Форма практического задания: кейс-задание:** Подготовить доклады по предложенным темам.

Примерный перечень тем докладов к разделу 2.1:

Выбор темы определяется в соответствии с первой буквы фамилии (пример: Антонова – А-Г).

1. Образование как многоаспектное понятие и явление. Образование как общечеловеческая ценность. Образование как социокультурный феномен. Отражение проблем социума в воспитательно-образовательном процессе учебного учреждения. Проблемы и перспективы. Традиции и новаторство. (А-Г)

2. Образование как педагогический процесс. Противоречия как движущие силы развития личности в условиях воспитательно-образовательного процесса. Личность педагога и образовательный процесс. Развитие личности в системе традиционного и развивающего обучения. (Д-И)

3. Знаниевый и компетентностный подходы в организации воспитательно-образовательного процесса. Мировоззренческие аспекты педагогического процесса. Духовно-нравственный потенциал процесса обучения. Физическое развитие и здоровье школьников. Эстетическое развитие личности в условиях школы. (К-О)

4. Проблема разностороннего и гармоничного развития личности в условиях современной школы. Разносторонность и индивидуальность личности как ведущие характеристики в развитии личности. (П-Т)

5. Образовательная система России: Образовательная система в России: цели, содержание образования, непрерывное образование, единство образования и самообразования. «Закон РФ об образовании». Концепция модернизации системы образования РФ. Непрерывное образование. Единство образования и самообразования. (У-Ш)

6. Цели развития и воспитания личности в условиях современного социума. Цель как системообразующая категория педагогики. Цель как идеал: социокультурный аспект постановки цели и её реализации. (Щ-Я).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.1: форма рубежного контроля – выступление с докладом в аудитории на практическом занятии.**

## **РАЗДЕЛ 2.2. БАЗОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ МЕТОДИК АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТРОЕНИЯ МЕТОДИК АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ НАРУШЕНИЯ.**

**Цель:** рассмотреть концепции методик адаптивной физической культуры. Педагогические и психологические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Базовые концепции методик адаптивной физической культуры. Педагогические и психологические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения.

**Вопросы для самоподготовки:** Создать словарь понятий и терминов по темам раздела.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2**

**Форма практического задания: кейс-задание:** подготовить реферат с презентацией по предложенным темам.

Примерный перечень тем докладов к разделу 2.2:

Выбор темы определяется в соответствии с первой буквы фамилии (пример: Антонова – А-Г).

1. Базовые концепции методик адаптивной физической культуры. (А-В)
2. Педагогические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры. (Г-Е)
3. Психологические предпосылки построения методик адаптивной физической культуры. (Ж-И)
4. Особенности принципа диагностики и коррекции. (К-М)
5. Особенности принципа дифференциации и индивидуализации. (Н-П)
6. Особенности принципа компенсаторной направленности педагогических воздействий. (Р-Т)

7. Особенности принципа учета возрастных особенностей. (У-Х)
8. Особенности принципа адекватности педагогических воздействий. (Ц-Щ)
9. Особенности принципа оптимальности педагогических воздействий. (Э)
10. Особенности принципа вариативности педагогических воздействий. (Ю)
11. Особенности принципа приоритетной роли микросоциума. (Я)

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.2: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).**

### **РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ТРУДОВОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Тема 3.1. Система трудового и профессионального обучения в учреждениях специального образования.**

**Цель:** формирование знаний о системе трудового и профессионального обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Структура трудовой подготовки в специальных (коррекционных) школах для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Системы трудового обучения. Основные виды труда, изучаемые учащимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Проблемы профориентационной, трудовой подготовки и трудоустройства, учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Характеристика систем трудового воспитания детей с различными формами отклонений в состоянии здоровья.
3. Значение трудов отечественных педагогов-дефектологов в области трудовой подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Сопоставьте положения трудов отечественных педагогов-дефектологов в области трудовой подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Раскройте структуру трудовой подготовки в специальных (коррекционных) школах для детей с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Опишите систему трудового обучения в различных типах образовательных учреждений для детей с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Выделите общее и различия в содержании и организации трудового воспитания в различных типах образовательных учреждений для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

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

**Форма практического задания: кейс-задание:** подготовить реферат с презентацией по предложенным темам.

1. Раскрыть на примере одной из нозологических групп проблемы профориентационной, трудовой подготовки и трудоустройства, учащихся с отклонениями в состоянии здоровья.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).**

#### **Раздел 4. Физическое воспитание в учреждениях специального образования**

Цель: формирование знаний о системе физического воспитания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Определение понятия. Цель и задачи физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья. Мероприятия охранительно-педагогического режима. Формы и методы физического воспитания в специальной школе. Оздоровительные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков. Условия успешности работы по физическому воспитанию.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Коррекционные задачи, решаемые в ходе физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья.
2. Характеристика систем физического воспитания детей с различными формами отклонений в состоянии здоровья.
3. Система внеклассной работы по физическому воспитанию школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
4. Физкультурные минутки и физкультурные паузы для детей с различными нарушениями в состоянии здоровья.
5. Какие цель и задачи выделяют во внеклассной работе по физическому воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Какие мероприятия охранительно-педагогического режима применяют в внеклассной работе по физическому воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе.
8. Раскройте особенности проведения оздоровительных мероприятий, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков в специальной школе.

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

**ФОРМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ: КЕЙС-ЗАДАНИЕ: ПОДГОТОВИТЬ РЕФЕРАТ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ ПО ПРЕДЛОЖЕННЫМ ТЕМАМ.**

1. Физкультурные минутки и физкультурные паузы для детей с различными нарушениями в состоянии здоровья.
2. Какие цель и задачи выделяют во внеклассной работе по физическому воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Какие мероприятия охранительно-педагогического режима применяют в внеклассной работе по физическому воспитанию детей с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе.
5. Раскройте особенности проведения оздоровительных мероприятий, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков в специальной школе.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).**

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

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру 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	Этап формирования умений

		<p>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>	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-12.	Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпо-</p>	Этап формирования умений

		<p>ссылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно- исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно- тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>	
		<p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образо-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>вательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка,</p>	
--	--	---	--

		<p>теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответ-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.	
--	--	---	--

#### 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-12	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-12	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-12	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. Охарактеризуйте вертикальную и горизонтальную структуры специального образования в России.
2. Нормативно-правовая основа специального образования в РФ.
3. Цели и задачи основных компонентов (ступеней) специального образования.
4. История развития специального образования в России.
5. Теории и концепции воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Возможные пути развития специального образования в РФ.
7. Направления развития и реформирования системы специального образования.

8. Коррекционно-педагогическая работа как целостный процесс при работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Факторы, определяющие структуру специальной (коррекционной) школы.
10. Условия успешности педагогической работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
11. Общие свойства и закономерности построения педагогического процесса.
12. Факторы, влияющие на процесс воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья.
13. Понятия «специальное образование», «система специального образования».
14. Правовые основы специального образования в России: Закон РФ «Об образовании».
15. Правовые основы специального образования в России: Закон РФ «Об Образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья» (специальном образовании),
16. Правовые основы специального образования в России: программа «Здоровье».
17. Государственная политика в области специального образования.
18. История становления системы специального образования в России.
19. Современное состояние системы специального образования в России.
20. Основные компоненты системы специального образования в России: коррекционные (компенсирующие) учреждения дошкольного образования; коррекционные образовательные учреждения; коррекционные учреждения начального профессионального образования и профессиональной подготовки.
21. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для глухих детей.
22. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для слабослышащих детей.
23. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для слепых детей.
24. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для слабовидящих детей.
25. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для детей с остаточным зрением.
26. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для детей с тяжёлой речевой патологией.
27. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.
28. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для детей с ЗПР.
29. Специальные коррекционные общеобразовательные учреждения для детей с нарушениями интеллекта (умственной отсталостью).
30. Классы специального, компенсирующего и коррекционного обучения при образовательных учреждениях общего профиля.
31. Специальные группы при дошкольных, профессиональных и высших учебных заведениях.
32. Деятельность психолого-медико-педагогических центров.
33. Деятельность диагностических и реабилитационных центров.
34. Деятельность центров социально-трудовой реабилитации.
35. Деятельность центров дополнительного образования.
36. Реформирование системы специального образования на современном этапе развития.
37. Социально-педагогические и экономические условия осуществления реформы специального образования.



38. Подходы к развитию специального образования: интегративное обучение детей с нормальным развитием и детей с различными формами отклонений в развитии; дальнейшая дифференцировка обучения детей с различными формами дизонтогенеза.
39. Особенности педагогического процесса в учреждениях специального образования.
40. Определяющая роль деятельности и общения в процессе воспитания и обучения детей с отклонениями в развитии.
41. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей развития в процессе коррекционно-педагогической работы.
42. Развивающий и постепенный характер воспитания и обучения детей в специальных учреждениях образования.
43. Коррекционно-педагогическая работа как основное средство преодоления или ослабления недостатков развития аномальных детей.
44. Характерные особенности коррекционной работы.
45. Методы воспитания и обучения, применяемые в специальных учреждениях образования.
46. Особенности воспитательного процесса. Всестороннее развитие личности как основной принцип воспитательной и обучающей деятельности детей с различными формами дизонтогенеза. Составные части всестороннего развития личности.
47. Структура трудовой подготовки в специальных (коррекционных) школах для детей с отклонениями в состоянии здоровья.
48. Системы трудового обучения. Основные виды труда, изучаемые учащимися в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для детей с отклонениями в состоянии здоровья.
49. Цель и задачи физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья.
50. Мероприятия охранительно-педагогического режима.
51. Формы и методы физического воспитания в специальной школе.
52. Оздоровительные мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков.
53. Условия успешности работы по физическому воспитанию.

### ***Контрольная работа***

#### ***Вариант 1***

1. Специфика деятельности центра социально-трудовой реабилитации.
2. Как учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития в процессе коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями речи.
3. Опишите систему трудового обучения в образовательных учреждениях для детей с отклонениями в состоянии здоровья (нарушения зрения).
4. Охарактеризуйте систему физического воспитания детей с нарушением интеллекта.
5. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе для детей с нарушениями слуха.

#### ***Вариант 2***

1. Специфика деятельности центра психолого-медико-педагогического центра.
2. Как учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития в процессе коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями слуха.
3. Опишите систему трудового обучения в образовательных учреждениях для детей с отклонениями в состоянии здоровья (нарушения интеллекта).
4. Охарактеризуйте систему физического воспитания детей с нарушением речи.

5. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе для детей с нарушениями зрения.

### **Вариант 3**

1. Специфика деятельности диагностического центра.
2. Как учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития в процессе коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями интеллекта.
3. Опишите систему трудового обучения в образовательных учреждениях для детей с отклонениями в состоянии здоровья (нарушения слуха).
4. Охарактеризуйте систему физического воспитания детей с нарушением зрения.
5. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе для детей с нарушениями речи.

### **Вариант 4**

1. Специфика деятельности реабилитационного центра.
2. Как учитываются возрастные и индивидуальные особенности развития в процессе коррекционно-педагогической работы с детьми с нарушениями зрения.
3. Опишите систему трудового обучения в образовательных учреждениях для детей с отклонениями в состоянии здоровья (нарушения речи).
4. Охарактеризуйте систему физического воспитания детей с нарушением слуха.
5. Охарактеризуйте формы и методы физического воспитания в специальной школе для детей с нарушениями интеллекта.

### **Примерные темы рефератов по дисциплине**

1. История развития отечественной системы специального образования.
2. Проблема интегрированного обучения на современном этапе развития общества.
3. Дифференцированное обучение: взгляд в прошлое и будущее.
4. Особенности коррекционно-педагогической работы с детьми с отклонениями в здоровье.
5. Взаимосвязь и взаимовлияние процессов обучения, воспитания, коррекции, развития и оздоровления при работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Гармоничное развитие личности как основная задача системы специального образования.
7. Формы внеклассных мероприятий при работе с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.

### **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 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. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453942>

#### 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. 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>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ

Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья» 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, 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 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 (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. Microsoft Office (Word, Excel).

#### 5.4.3. Информационные справочные системы

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниги, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.

		также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

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

Для изучения дисциплины *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* 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 *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* 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 *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* 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 *«Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»* 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 измене- ния
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 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.	*	Протокол заседа- ния кафедры  № _____  от «_____» сен- тября 20____ года	____.____.____
4.	*	Протокол заседа- ния кафедры  № _____  от «_____» сен- тября 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  
18 мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

**Направленность**  
*«Физическая реабилитация и рекреация»*

## **ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2020

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

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

Рабочая программа 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




А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета

Протокол № 9 от 15 мая 2020 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 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 .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работы 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 ДИСЦИПЛИНЕ.....	13
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине .....	15
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	22
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 .....	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.....	32
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 дисциплины.....	33
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	34
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	35
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине.....	37
5.6 Образовательные технологии .....	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	39

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является получение студентами теоретических знаний об основах методологии научного исследования, формирование у студентов навыков научного мышления, воспитание умения интегрировать содержание отдельных дисциплин курса.

Задачи дисциплины:

- развитие исследовательских навыков, необходимых в сфере физкультурно-спортивной деятельности;
- научиться самостоятельно, анализировать данные полученные в результате использования тех или иных методик педагогических исследований;
- развить навыки представления данных полученных в процессе овладения методами педагогических и психологических исследований.

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

Дисциплина *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной формам обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Спортивная метрология», «Информационные технологии в профессиональной деятельности».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Нормативно-правовые основы адаптивной физической культуры», «Производственная практика», «Преддипломная практика».

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и профессиональных компетенций ОПК-3, ОПК-12 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных	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

		<p>знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>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</p>
--	--	---	--

			<p>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>Научные исследования</p>	<p>ОПК-12.</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно- измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию,</p>

		<p>принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно- исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; -</p>
--	--	--



		<p>анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка,</p>
--	--	--

		<p>теппинг-тест, методика Спилбергера- Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; -</p>
--	--	---

			выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
--	--	--	---

## 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 6-7 семестре, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет и зачет с оценкой*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	36	36		
Учебные занятия лекционного типа	0	0	0		
Практические занятия	40	20	20		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	32	16	16		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	36	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7	8	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	32	8	8	16	
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2	0	

Практические занятия	12	2	2	8	
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	16	4	4	8	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>104</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>36</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	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Виды научных и методических работ</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Виды научных и методических работ, формы их представления.	18	10	8	0	4	0	4
Тема 1.2. Методы исследования в психологии и педагогике, их классификация.	18	8	10	0	6	0	4
<b>Раздел 2. Общая характеристика методов</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Характеристика метода наблюдения	18	10	8	0	4	0	4
Тема 2.2. Характеристика метода эксперимент	18	8	10	0	6	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
<b>7 семестр</b>							
Раздел 3. Характеристика методов беседы, опросов и интервью.	36	8	10	0	10	0	8
Раздел 4. Характеристика проксиметрических методов.	36	10	8	0	10	0	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	72	36	36	0	20	0	16
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	72	72	0	40	0	32

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Виды научных и методических работ</b>	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1. Виды научных и методических работ, формы их представления.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Методы исследования в психологии и педагогике, их классификация.	18	14	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
<b>Семестр 7</b>							
<b>Раздел 2. Общая характеристика методов</b>	32	24	8	2	2	0	4
Тема 2.1. Характеристика метода наблюдения	16	12	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Характеристика метода эксперимент	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	Контактная работа в ЭИОС
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	36	24	8	2	2	0	4
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Семестр 8							
Раздел 3. Характеристика методов беседы, опросов и интервью.	34	26	8	0	4	0	4
Раздел 4. Характеристика праксиметрических методов.	34	26	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	0	8	0	8
Форма промежуточной аттестации	Диф.зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	104	32	4	12	0	16

### 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, в т.ч. контроль				
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час
Семестр 6-7						

<b>Раздел 1. Виды научных и методических работ</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Общая характеристика методов</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Характеристика методов беседы, опросов и интервью.</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4. Характеристика праксиметрических методов</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	-	<b>24</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 7</b>							
<b>Раздел 1. Виды научных и методических работ</b>	28	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Общая характеристика методов</b>	24	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Письменная работа	2	Контрольная работа

<b>Раздел 3.</b> <b>Характеристика методов беседы, опросов и интервью.</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Раздел 4.</b> <b>Характеристика праксиметрических методов</b>	26	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Письменная работа	2	Контрольная работа
<b>Общий объем, часов</b>	<b>104</b>	<b>52</b>	-	<b>44</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. ВИДЫ НАУЧНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ РАБОТ

##### Тема 1.1. Виды научных и методических работ, формы их представления.

**Цель:** формирование культуры мышления, способности к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения; знания актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры.

##### Перечень изучаемых элементов содержания:

Фундаментальные и прикладные исследования. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика (реферат, доклад, контрольная работа, курсовая работа, дипломная работа, магистерская диссертация, кандидатская и докторская диссертации, монография, книга научная, научная статья, тезисы, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание). Открытие, изобретение, рационализаторское предложение.

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика видов научно-методических работ в области физической культуры и спорта.
2. Фундаментальные и прикладные исследования.
3. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика.

##### **Темы для самостоятельного изучения:**

1. Дипломная работа. Особенности и характеристика.
2. Программы, их разновидности (школьные, вузовские, в спорте).

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

1. Контрольная и курсовая работа. Особенности задач и содержания
2. Магистерская диссертация. Отличительные особенности.
3. Характеристика монографии.
4. Что такое депонирование научной работы?
5. Учебники и учебные пособия. Основные характеристики.
6. Изобретения и рационализаторские предложения.

##### Тема 1.2. Методы исследования в психологии и педагогике, их классификация.

**Цель:** формирование владения культурой мышления, способности к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения знания актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры.

##### Перечень изучаемых элементов содержания:

Характеристика методов исследования: анализ научно-методической литературы; анализ документальных и архивных материалов; педагогическое наблюдение (наблюдение и



самонаблюдение (интроспекция)); беседа, интервью, анкетирование; контрольные испытания (тестирование); экспертное оценивание; эксперимент (лабораторный эксперимент, естественный эксперимент, формирующий, или психолого-педагогический эксперимент); психодиагностические методы (социометрия, стандартизированные и проективные тестовые методики, тест Люшера, графология); личностные тесты; методы анализа процессов и продуктов жизнедеятельности (или праксиметрические методы) хронометраж, циклография, профессиография; метод моделирования; биографический метод; методы математической статистики.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика методов исследования.
2. Требования к анализу научно-методической литературы.
3. Требования к анализу документальных и архивных материалов.

**Темы для самостоятельного изучения:**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** кейс-задание

1. Характеристика хронометража, как метода исследования.
2. Характеристика профессиографии, как метода исследования.
3. Характеристика биографического метода.
4. Чем циклография отличается от хронометража?
5. Отличительные особенности метода моделирования.
6. Методика проведения хронометрирования.
7. Методика проведения профессиографии
8. Методика проведения биографического метода.
9. Особенности применения методов математической статистики в педагогических исследованиях.

**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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ**

**Тема 2.1. Характеристика метода наблюдения.**

**Цель:** формирование умения логично верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, способности проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Предмет наблюдения. Средства наблюдения. Классификация наблюдений: по систематичности; по фиксируемым объектам; по форме наблюдения (осознанное наблюдение, его особенности; неосознанное внутреннее наблюдение, его особенности; неосознанное внешнее наблюдение, его особенности; наблюдение окружающей среды). Этический кодекс АРА и наблюдения. Этапы исследования методом наблюдения. Плюсы и минусы метода наблюдения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика предмета и средств наблюдения.
2. Классификация наблюдений.
3. Этапы исследования методом наблюдения.

**Тема 2.2. Характеристика метода эксперимент.**

**Цель:** формирование готовности критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; способности проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы; способности проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Специфика психологического и педагогического эксперимента. Основная задача экспериментального исследования. Валидность в психологическом эксперименте. Виды экспериментов: в зависимости от способа проведения; в зависимости от этапа исследования; в зависимости от уровня осознанности. Организация эксперимента. Безупречный эксперимент. Взаимодействие между экспериментатором и испытуемым. Инструкция испытуемому. Проблема выборки. Этапы психологического эксперимента. Преимущества эксперимента как метода исследования. Критика экспериментального метода.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Специфика психологического и педагогического эксперимента.
2. Виды экспериментов: в зависимости от способа проведения; в зависимости от этапа исследования; в зависимости от уровня осознанности.
3. Этапы психологического эксперимента.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание

1. Этический кодекс АРА и наблюдения.
2. Особенности наблюдения окружающей среды.
3. Характеристика наблюдения по систематичности.
4. Характеристика наблюдения по фиксируемым объектам.
5. Характеристика наблюдения по форме наблюдения.
6. Что такое осознанное наблюдение?
7. Что такое неосознанное внутреннее наблюдение? Чем оно отличается от неосознанного внешнего наблюдения?
8. Раскройте плюсы и минусы метода наблюдения.
9. Организация эксперимента.
10. Проблема выборки.
11. Инструкция испытуемому.
12. В чём заключается основная задача экспериментального исследования?
13. Что такое безупречный эксперимент?
14. Валидность в психологическом эксперименте.
15. Как осуществляется взаимодействие между экспериментатором и испытуемым.
16. Место контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
17. Какие преимущества и недостатки эксперимента как метода исследования?

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

## **РАЗДЕЛ 3. Характеристика методов беседы, опросов и интервью.**

**Цель:** формирование владения культурой мышления, способности к общению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения; способности проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической

статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Метод беседы. Виды беседы: рефлексивное и нерефлексивное слушание; терапевтическая беседа, экспериментальная беседа (с целью проверки экспериментальных гипотез), автобиографическая беседа, сбор субъективного анамнеза (сбор информации о личности субъекта), сбор объективного анамнеза (сбор информации о знакомых субъекта), телефонная беседа. Метод интервью. Виды интервью: по степени формализации; по стадии исследования; по количеству участников. Метод опроса. Виды опросов: анкетирование; личностные тесты. Правила составления вопросов. Виды вопросов в соответствии с решаемыми задачами. Виды анкетирования: по числу респондентов; по полноте охвата; по типу контактов с респондентом; онлайн анкетирование.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Метод беседы, его виды и особенности.
2. Метод интервью, его виды и особенности.
3. Метод опроса, его виды и особенности.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание

1. Онлайн анкетирование.
2. Личностные тесты.
3. В чём различия рефлексивного и нерефлексивного слушания?
4. Охарактеризуйте правила сбора субъективного анамнеза.
5. Как провести телефонную беседу?
6. Дайте характеристику видов интервью по степени формализации.
7. Какие правила составления вопросов существуют в анкетировании?
8. Чем отличаются виды анкетирования по числу респондентов?
9. Чем отличаются виды анкетирования по полноте охвата?
10. Чем отличаются виды анкетирования по типу контактов с респондентом.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

### **РАЗДЕЛ 4. Характеристика праксиметрических методов.**

**Цель:** формирование умения логично верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь; способности проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Праксиметрический метод — психологический метод, заключающийся в изучении продуктов деятельности субъектов. Продуктами деятельности могут выступать дневниковые записи, архивные материалы, художественные тексты и т. д. Плюсы и минусы. Разновидности праксиметрического метода: биографический метод; контент-анализ; проективный метод. Примеры проективных методик изучения продуктов деятельности: тест «Рисунок дома»; тест «Фигура человека» (Гудинаф и Маховер); тест «Рисунок дерева». Тематический апперцептивный тест (ТАТ); тест Розенцвейга; тест Роршаха (тест «чернильных пятен»); анализ почерка. К праксиметрическим методам также относятся: хронометраж, циклография, профессиография.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Изучение продуктов деятельности субъектов (праксиметрический метод).

## 2. Разновидности праксиметрического метода.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

1. Контент-анализ, как разновидность праксиметрического метода.
2. Тематический апперцептивный тест (ТАТ).
3. Характеристика хронометража, циклографии, профессиографии, как разновидностей праксиметрического метода.
4. Что может изучаться праксиметрическим методом как продукты деятельности человека?
5. Какие плюсы и минусы праксиметрического метода?
6. Какие требования предъявляются к биографическому методу?
7. Требования к проведению хронометража.
8. Как интерпретировать результаты проективных методик?
9. В чём специфика проведения теста Роршаха (тест «чернильных пятен»)?
10. Как проводится метод анализа почерка.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

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

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями	Этап формирования знаний

	отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического 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.	Этап формирования умений
		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	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>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>	
ОПК-12.	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно- измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; -</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно- тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>	
		<p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать</p>	<p>Этап формирования умений</p>

	<p>проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной</p>	
--	---	--



	<p>памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
--	---	--

		ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.	Этап формирования навыков и получения опыта
--	--	--	---

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-3; ОПК-12	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

			<p>допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения -7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки -0-4 балла.</p>
<b>ОПК-3; ОПК-12</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>письменные работы, компьютерное тестирование</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 -7-8 баллов;</p>
<b>ОПК-3; ОПК-12</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>письменные работы, компьютерное тестирование</i>)</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические</p>

		Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	выводы и заключения к решению 5-6 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 - 0-4 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. Взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности в профессиональном физкультурном образовании.
2. Методология, методика научных исследований.
3. Система подготовки научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта.
4. Методическая деятельность в области физической культуры, спорта, физического воспитания.
5. Фундаментальные и прикладные исследования.
6. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика (реферат, доклад, контрольная работа)
7. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика (курсовая работа, дипломная работа, магистерская диссертация).
8. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика (кандидатская и докторская диссертации, монография).
9. Формы представления результатов научных исследований и их характеристика (книга научная, научная статья, тезисы, программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации, электронное издание).
10. Открытие, изобретение, рационализаторское предложение.
11. Методы исследования в психологии и педагогике, их классификация.
12. Характеристика методов исследования: анализ научно-методической литературы.
13. Характеристика методов исследования анализ документальных и архивных материалов.
14. Характеристика методов исследования: контрольные испытания (тестирование); экспертное оценивание.
15. Характеристика методов исследования: личностные тесты; метод моделирования.
16. Характеристика методов исследования: методы математической статистики.
17. Характеристика метода наблюдение: Предмет наблюдения. Средства наблюдения.

18. Классификация наблюдений: по систематичности; по фиксируемым объектам; по форме наблюдения (осознанное наблюдение, его особенности; неосознанное внутреннее наблюдение, его особенности; неосознанное внешнее наблюдение, его особенности; наблюдение окружающей среды).
19. Этический кодекс АРА и наблюдения.
20. Этапы исследования методом наблюдения.
21. Плюсы и минусы метода наблюдения.
22. Характеристика метода эксперимент. Специфика психологического и педагогического эксперимента.
23. Основная задача экспериментального исследования. Валидность в психологическом эксперименте.
24. Виды экспериментов: в зависимости от способа проведения; в зависимости от этапа исследования; в зависимости от уровня осознанности.
25. Организация эксперимента. Безупречный эксперимент. Взаимодействие между экспериментатором и испытуемым. Инструкция испытуемому. Проблема выборки.
26. Этапы психологического эксперимента. Преимущества эксперимента как метода исследования. Критика экспериментального метода.
27. Характеристика метода беседы.
28. Виды беседы: рефлексивное и нерефлексивное слушание; терапевтическая беседа, экспериментальная беседа (с целью проверки экспериментальных гипотез).
29. Виды беседы: автобиографическая беседа, сбор субъективного анамнеза (сбор информации о личности субъекта), сбор объективного анамнеза (сбор информации о знакомых субъекта), телефонная беседа.
30. Характеристика метода интервью.
31. Виды интервью: по степени формализации; по стадии исследования; по количеству участников.
32. Характеристика метода опроса.
33. Виды опросов: анкетирование; личностные тесты.
34. Правила составления вопросов.
35. Виды вопросов в соответствии с решаемыми задачами.
36. Виды анкетирования: по числу респондентов; по полноте охвата; по типу контактов с респондентом; онлайн анкетирование.
37. Характеристика праксиметрических методов.
38. Анализ архивных материалов и дневниковых записей.
39. Плюсы и минусы праксиметрических методов.
40. Характеристика биографического метода.
41. Характеристика контент-анализа.
42. Характеристика проективных методик изучения продуктов деятельности: тест «Рисунок дома»; тест «Фигура человека» (Гудинаф и Маховер); тест «Рисунок дерева».
43. Характеристика тематического апперцептивного теста (ТАТ).
44. Характеристика теста Розенцвейга.
45. Характеристика тест Роршаха (тест «чернильных пятен»).
46. Характеристика метода анализа почерка.
47. Характеристика хронометража, циклографии, профессиографии.
48. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

### **Контрольная работа (примерные задания)**

#### **Вариант 1**

1. Методика проведения хронометрирования.
2. Отличительные особенности беседы.
3. . Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.

4. Характеристика проективных методик изучения продуктов деятельности: тест «Рисунок дома».
5. Плюсы и минусы праксиметрических методов.

### **Вариант 2**

1. Методика проведения анализа архивных материалов и дневниковых записей.
2. Отличительные особенности интервью.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Характеристика праксиметрических методов.
5. Специфика психологического и педагогического эксперимента.

### **Вариант 3**

1. Методика проведения педагогического анализа урочного занятия.
2. Отличительные особенности анкетирования.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Характеристика проективных методик изучения продуктов деятельности: тест «Фигура человека» (Гудинаф и Маховер).
5. Характеристика теста Розенцвейга.

### **Вариант 4**

1. Методика проведения педагогического наблюдения.
2. Критерии выбора контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Характеристика проективных методик изучения продуктов деятельности: тест «Рисунок дерева».
5. Характеристика теста Роршаха (тест «чернильных пятен»).

### **Примерный перечень тем рефератов по методам и методикам педагогических и психологических исследований в физкультурно-спортивной деятельности**

1. Основные направления научных исследований в педагогике и психологии.
2. Система подготовки научно-педагогических кадров в России и за рубежом.
3. Основные направления научных исследований по теории и методике адаптивной физической культуры.
4. Методы педагогических исследований в области адаптивной физической культуры.
5. Методы психологических исследований в области адаптивной физической культуры.
6. Методики педагогических исследований в области адаптивной физической культуры.
7. Методики психологических исследований в области адаптивной физической культуры.
8. Защита интеллектуальной собственности и авторских прав.
9. Тесты и их использование в научных исследованиях.
10. Педагогический и психологический эксперимент, методика его проведения.
11. Интернет-технологии, их использование в научных исследованиях.
12. Проблема внедрения результатов научно-методической работы в практику и пути её решения.

### **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 в Российском государственном социальном университете и Положение о

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам – 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. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453593>
2. Старикова, Л. Д. Методология педагогического исследования : учебник для вузов / Л. Д. Старикова, С. А. Стариков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06813-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451535>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89349-329-0. – Текст : электронный.
2. Афанасьев, В. В. Методология и методы научного исследования : учебное пособие для вузов / В. В. Афанасьев, О. В. Грибкова, Л. И. Уколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02890-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453479>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>(УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p> <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p>	<p>исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p> <p>Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.</p> <p>Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования</p>	<p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p>
<p>Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии</p>	<p>Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.</p>	<p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

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

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 (*Планирование и проведение антидопинговых мероприятий*)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине («Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности» ).

#### **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) и др\*.

##### **5.4.3. Информационные справочные системы**

<b>№№</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронно-библиотечная система, электронные книги и аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и школы, а также научные монографии, научная периодика, в т.ч. журналы ВАК.	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета на 276 журналов по подписке Университета. Доступ к 5493 журналам с полным текстом в открытом доступе, из них российских журналов 5022.
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в

			сети Университета
7.	База данных международного индекса научного цитирования – Scopus:	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
9	Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	<a href="https://www.prilib.ru/">https://www.prilib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.
10	Национальная электронная библиотека	Крупнейшее собрание книг, диссертаций, музыкальных нот, карт и прочих материалов.	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> доступ к полной коллекции с компьютеров в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета
11.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	<a href="http://eduvideo.online">http://eduvideo.online</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (таблицы «Допинг и его значения в цифрах у представителей разных видов спорта», «Разрешенные и запрещенные препараты для спортсменов в избранных видах спорта»), экранно-звуковыми средствами обучения (CD «Профилактика антидопинговых мероприятий в спорте»), демонстрационными материалами «Нарушения допинговых мероприятий»), видеофильмами DVD («Применение допинга в спорте и его последствия на организм человека», фильм Хайо Зеппельта о допинге в России. Фильм необходимо загрузить с ресурса YouTube. Фильм дублирован русскими субтитрами. Продолжительность фильма 58 минут).

**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 демонстрационными печатными пособиями («Допинг и его значения в цифрах у представителей разных видов спорта»), экранно-звуковыми средствами обучения (CD «Профилактика антидопинговых мероприятий в спорте»), демонстрационными материалами («Нарушения допинговых мероприятий»), видеофильмами DVD («Применение допинга в спорте и его последствия на организм человека»), фильм Хайо Зеппельта о допинге в России. С этого фильма начался допинговый скандал).

**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 *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, презентация.).

В рамках дисциплины *«Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 № 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



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

18 мая 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ***

**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 2020

Рабочая программа дисциплины «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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., доцента Бакай И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года

Декан факультета  
Д.п.н., 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
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
2.1 Объем дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины.....	15
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	16
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 .....	24
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине .....	24
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	24
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	33
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	34
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	36
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	36
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины .....	36
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	37
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	38
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине .....	39
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**

Целью дисциплины является получение обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания физической реабилитации с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая реабилитация.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре дисциплины «Организационно-методические основы физической реабилитации».
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Организационно-методические основы физической реабилитации».
3. Рассмотреть основные организационно-методические основы в сфере физической реабилитации.
4. Развитие навыков, необходимых в сфере физической реабилитации.

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

Дисциплина *«Организационно-методические основы физической реабилитации»* реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений 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 *«Организационно-методические основы физической реабилитации»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала дисциплин (модуля): *«Анатомия человека»*, *«Физиология человека»*, *«Биохимия человека»*, *«Биомеханика двигательной деятельности»*, *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»*, *«Частные методики адаптивной физической культуры»*, *«Патология и тератология»*, *«Педагогика физической культуры и спорта»*

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной (модулем):

- *«Физическая реабилитация в хирургии»*;
- *«Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов»*;
- *«Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы»*;
- *«Физическая реабилитация в педиатрии»*;
- *«Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии»*;
- *«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**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4, ПК-5; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа

бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
реабилитационная (восстановительная) деятельность	ПК-1	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом медицинских основ адаптивной физической культуры, принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности	ПК-1.1. Знает: медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.
			ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных

			<p>мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации;</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в междисциплинарной команде специалистов реабилитационной, социальной, медицинской и др. сфер деятельности; прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации.</p>
реабилитационная (восстановительная) деятельность	ПК-2	Способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические	<p>ПК-2.1. Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</p> <p>ПК.-2.2. самостоятельно</p>

		<p>средства реабилитации, определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий</p>	<p>составить индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p> <p>ПК.-2.3. управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>
<p>Компенсаторная деятельность</p>	<p>ПК-3</p>	<p>Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у</p>	<p>ПК-3.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных</p>

		<p>участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая</p>	<p>механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и</p>
--	--	---	---

			<p>оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>
профилактическая деятельность	ПК-4	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений,</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</p>

		<p>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>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> <p>ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового</p>
--	--	--	--

			<p>образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; -</p>



			<p>требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>
			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений</p>

		<p>в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>
--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 семестре на очной форме и на 3 курсе заочной формы, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *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	12	12			
Практические занятия	18	18			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	54	54			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 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		
Контактная работа в ЭИОС	12	4	8		
<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>		

\* **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

### 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
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	36	18	18	4	6	0	8
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	36	18	18	4	6	0	8
Раздел 3. Технологии составления программ физической реабилитации	36	18	18	4	6	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	108	54	54	12	18	0	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по дисциплине (модулю)	108	54	54	12	18	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	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	36	28	8	2	2	0	4
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	34	26	8	2	2	0	4
Раздел 3. Технологии составления программ физической реабилитации	34	26	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по 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>Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России</b>	<b>18</b>	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций)
<b>Раздел 2. Общие основы физической реабилитации</b>	<b>18</b>	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Технологии составления программ физической реабилитации</b>	<b>18</b>	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>54</b>	<b>18</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>Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России</b>	<b>28</b>	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке

							рефератов и электронных презентаций)
<b>Раздел 2. Общие основы физической реабилитации</b>	<b>26</b>	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Технологии составления программ физической реабилитации</b>	<b>26</b>	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>80</b>	<b>32</b>		<b>42</b>		<b>6</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине

#### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МИРЕ И В РОССИИ.

**Цель:** рассмотреть историю развития физической реабилитации в мире и в России.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, в Индии, в Древней Греции, в Древнем Риме. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик), в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин), в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.). Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Выдающиеся российские ученые современности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической

- целью в Древней Греции.
4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
  5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
  6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
  7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
  8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
  9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
  10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
  11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
  12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
  13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
  14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
  15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Индии.
3. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик).
8. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову).
11. Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране.
12. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны.
14. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия.
15. Выдающиеся российские ученые современности.



**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

## **РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.**

**Цель:** изучить основы физической реабилитации.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности. Механизмы влияния физических упражнений. Средства физической реабилитации. Общие требования к методике применения физических упражнений. Формы проведения занятий. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях. Этапы, периоды, режимы восстановительного лечения (физической реабилитации). Организация работы системы физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Составление комплексов ЛГ, требования к ним. Трудотерапия в системе физической реабилитации. Типы ЛПУ. Материально-техническая база для организации ФР. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание. Практическое задание выполняется письменно в аудитории без использования вспомогательных материалов по кейс-заданию к разделу 2.

**Задание:** Охарактеризовать направленность (какое основное влияние оказывают, цель применения) средств и форм физической реабилитации (заполнить таблицы в рукописном виде).

№ п/п	Средства физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

№	Формы	Направленность в физической реабилитации
---	-------	--

п/п	физической реабилитации	

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своим контрольным вопросам (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 2:

1. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
2. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
3. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
4. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
5. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
8. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
9. Расскажите о средствах ЛФК.
10. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
14. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
15. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
17. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
18. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
19. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
20. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
21. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
22. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
23. Типы ЛПУ.
24. Материально-техническая база для организации ФР.
25. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
26. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
27. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
28. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).
29. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал

ежедневного учета процедур (029/у).

### РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**Цель:** рассмотреть технологии составления программ физической реабилитации при разных нозологиях.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Особенности составления программ реабилитации.

**Вопросы для самоподготовки:** Составление реабилитационных программ, требования к ним.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3: форма контроля – контрольная работа.** Форма практического задания – кейс-задание – заполнить схему реабилитационной программы (1 часть). Задание сдается в распечатанном и заполненном виде на практическом занятии. В СДО прикрепляется только после защиты на практическом занятии.

#### Программа реабилитационных мероприятий

Программа реабилитационных мероприятий должна учитывать индивидуальные особенности пациента, степень последствий заболевания или травмы, степень восстановления нарушенных функций до составления данной программы, сопутствующие заболевания, разносторонность профессиональной подготовки, установку на продолжение трудовой деятельности и т. д.

В процессе выполнения реабилитационной программы определяются оценка изначального состояния пациента, оценка выполнения индивидуальной программы реабилитации и оценка достигнутого результата.

#### Составные части реабилитационной программы

**Инструкция.** Познакомьтесь с составными частями реабилитационной программы для создания представления о комплексе реабилитационных мероприятий, порядка их реализации, восстановления или компенсации утраченных функций и заполните схему реабилитационной программы.

Реабилитационная программа состоит из двух частей:

- 1) медицинской;
- 2) программ физической реабилитации.

Первая часть реабилитационной программы — медицинская — содержит паспортные данные и все сведения о заболеваемости человека от момента появления первых признаков и до настоящего момента и включает в себя ряд разделов, которые должны быть представлены в строгой последовательности.

1. Паспортные данные, учетно-статистические сведения.
2. Данные субъективного исследования:
  - а) жалобы;
  - б) анамнез заболевания;
  - в) анамнез жизни.
3. Данные объективного исследования, которые освещаются по мере получения сведений при изучении органов и систем больного с помощью осмотра, пальпации, перкуссии, аускультации.
4. Данные дополнительного исследования (относятся к объективному исследованию):
  - а) клинические и биохимические исследования крови, мочи, других плотных и жидких сред организма;
  - б) функциональные исследования;
  - в) другие диагностические исследования, основанные на применении сложных диагностических приборов, аппаратов и целых систем (эндоскопических, рентгенологических, компьютерной техники и др.).

#### Реабилитационная программа пациента (схема)

**Инструкция.** Заполните схему реабилитационной программы, используя данные самообследования.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ (паспортные данные)

Дата и время поступления в клинику: \_\_\_\_\_

Пол: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

Профессия, место работы: \_\_\_\_\_

Место жительства: \_\_\_\_\_

Диагноз: \_\_\_\_\_

(при поступлении; если есть, то и сопутствующий)



\_\_\_ 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 (модулю) является **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>
ПК-1.	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом медицинских основ адаптивной физической культуры, принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет	Знает: медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	Этап формирования знаний
		Умеет: взаимодействовать с	Этап формирования умений

	<p>средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности</p>	<p>членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации;</p>	
		<p>Имеет опыт: работы в междисциплинарной команде специалистов реабилитационной, социальной, медицинской и др. сфер деятельности; прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ПК-2</p>	<p>Способен составлять индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с</p>	<p>Знает: Организацию и осуществление индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации, определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий</p>	<p>кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре;</p>	
		<p>Умеет: самостоятельно составить индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Имеет опыт управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической реабилитации; определения оптимального набора средств и методов физической реабилитации; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		воздействий в процессе физической реабилитации.	
ПК-3.	Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая	Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.	Этап формирования знаний
		Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма	Этап формирования умений



		лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;	
		Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.	Этап формирования навыков и получения опыта
ПК-4.	Способен формировать	Знает: Методы индивидуального и	Этап формирования знаний
			Этап формирования

	<p>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>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>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</p>	<p>умений</p> <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
--	--	--	--

		<p>упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p> <p>Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.</p>	
--	--	---	--

ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;</li> <li>- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения;</li> <li>- методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</li> </ul>	Этап формирования знаний
		<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний;</li> <li>- контролировать физическое,</li> </ul>	Этап формирования умений

	<p>функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>	
	<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма,</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

	функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	
--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4; ПК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.

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

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.

4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.
16. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
17. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
18. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
19. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
20. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
21. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
22. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
23. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
24. Расскажите о средствах ЛФК.
25. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
26. Формы проведения занятий в ЛФК.
27. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
28. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
29. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
30. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
31. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
32. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
33. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
34. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
35. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
36. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
37. Трудотерапия в системе физической реабилитации.



38. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
39. Типы ЛПУ.
40. Материально-техническая база для организации ФР.
41. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
42. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечящегося в кабинете ЛФК (042/у);
43. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечящегося в ФТО (массаж), (044/у);
44. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).
45. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

#### **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 (модулю) выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

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

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

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00383-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451200>.
2. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452961>.

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

1. Кулиненко, О.С. Физиотерапия в практике спорта: практическое пособие: [12+] / О.С. Кулиненко, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненко. – Москва: Спорт, 2017. – 256 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454516>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-84-8. – Текст: электронный.
2. Основы физической реабилитации: учебник / А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова, И.Г. Таламова, Н.М. Курч; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 328 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483418>. – Библиогр.: с. 319-321. – ISBN 978-5-91930-078-6. – Текст: электронный.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

Библиотека юридической литературы	художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др. Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).	<a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a> 100% доступ
-----------------------------------	---	--

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся дисциплины «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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.

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 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. Microsoft Office (Word, Excel) и др.

### **5.4.3. Информационные справочные системы**

## **Информационные справочные системы**

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

Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в области экономики, управления, социологии, лингвистики, философии, филологии, международных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ
Cyberleninka	Содержит каталог научной периодики по большому количеству научных дисциплин, который содержит полную информацию о научных журналах в электронном виде, включающую их описания и все вышедшие выпуски с содержанием, темами научных статей и их полными текстами.	<a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	Интернет-ресурсы образовательного и научно-образовательного назначения, оформленные в виде электронных библиотек, словарей и энциклопедий, предоставляют открытый доступ к полнотекстовым информационным ресурсам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ
Библиотека юридической литературы	Электронная библиотека открытого доступа (монографии, диссертации, книги, статьи, новости и аналитика, конспекты лекций, рефераты, учебники).	<a href="http://pravo.eup.ru/">http://pravo.eup.ru/</a> 100% доступ

## 5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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 «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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 «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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 «*Организационно-методические основы физической реабилитации*» 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	— . — . —
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 9 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	*	Протокол заседания кафедры  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	— . — . —
4.	*	Протокол заседания кафедры  № ____  от « ____ » сентября 20 ____ года	— . — . —