



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методика и организация семейного физического воспитания (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 9 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 9 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 11 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 13 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 22 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 22 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 23 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 25 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 27 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 26 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 27 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 27 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 27 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 28 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 30 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 30 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 33 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 38 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 38 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 38 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 38 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 38 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 39 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 41 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 41 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 41 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 41 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 42 |
| 5.6. Образовательные технологии | 42 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 44 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Методика и организация семейного физического воспитания (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Петровой М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний и формировании научных представлений о методике и организации семейного физического воспитания как социальном явлении; определение путей, этапов и технологий системного развития общих и специальных компетенций индивидуума в процессе физического воспитания в рамках семейных отношений, с последующим применением в профессиональной сфере и формированием практических навыков в реализации педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Сформировать представление о сущности физического воспитания в рамках семейных отношений;
2. Изучить основные методики и средства организации семейного физического воспитания;
3. Рассмотреть технологии группового психолого-педагогического сопровождения субъекта в рамках семейных отношений;
4. Совершенствовать культуру семейного физического воспитания.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-10; ОПК-14; ПК-8 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-----------------------|-----------------|--|--|---|
| Обучение и развитие | ОПК – 3. | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, |

| | | | | |
|------------|---------|---|--|---|
| | | использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | <p>ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач</p> <p>ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта</p> | науче и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Воспитание | ОПК- 5. | Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | <p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p> <p>ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил,</p> | Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками |

| | | | | |
|---------------------------------|--------|---|--|--|
| | | | участия в договорных играх | |
| Воспитание | ОПК-6- | Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | <p>ОПК – 6.1. Понимает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; осознает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры</p> <p>ОПК – 6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях</p> <p>ОПК – 6.3. Владеет техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> | <p>Знать: структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, проводить профилактику и контролировать состояние своего организма.</p> <p>Владеть: техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта.</p> |
| Профессиональное взаимодействие | ОПК-10 | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | <p>ОПК – 10.1. Определять цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составлять план физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера</p> <p>ОПК – 10.2. Умеет ставить рабочие</p> | <p>Знать: цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; разрабатывать планы физкультурно-</p> |

| | | | | |
|---|--------|--|---|--|
| | | | задачи подчиненным и добиваться их выполнения; устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами ОПК – 10.3. Осознает основы менеджмента, управления персоналом; основы эффективных коммуникаций; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе | спортивного праздника, соревнования. Уметь: ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи. |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-14 | Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса | <p>ОПК-14.1. Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-14.2. Умеет обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов</p> <p>ОПК-14.3. Проводить педагогическое наблюдение и анализ проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; разрабатывать методическое</p> | <p><i>Знать: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам.</i></p> <p><i>Уметь: обобщать и планировать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта</i></p> |

| | | | | |
|---|------|--|---|---|
| | | | обеспечение тренировочного процесса | |
| Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта | ПК-8 | Способен осуществлять координацию тренировочного, образовательного и методического процессов | <p>ПК-8.1. Знает основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований</p> <p>ПК-8.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик, направленных на противодействие применению допинга в спорте, анализировать информацию из антидопинговых организаций</p> <p>ПК-8.3. Владеет контролем физических характеристик спортивных снарядов, инвентаря, измерительных приборов, оборудования на соответствие требованиям вида спорта и положения или регламента спортивных соревнований перед началом спортивных соревнований или этапа спортивных соревнований</p> | <p><i>Знать:</i> основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><i>Уметь:</i> выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик, направленных на противодействие применению допинга в спорте.</p> |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
|--------------------|-------------|----------|
|--------------------|-------------|----------|

| | | |
|--|-----------|-----------|
| | | 8 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 36 | 36 |
| Лекционные занятия | 16 | 16 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Практические занятия | 20 | 20 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 27 | 27 |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | | зачет |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 72 | 72 |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 |
|--|-------------|------------|
| | | Сессия 3–4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 8 | 8 |
| Лекционные занятия | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Практические занятия | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 60 | 60 |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | | зачет |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 72 | 72 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|--------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации |
| Модуль 1. (Семестр 8) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Методология построения процесса семейного физического воспитания | 28 | 10 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 1.1.1 Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений | 14 | 6 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Тема 1.1.2 Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений | 14 | 4 | 10 | 4 | | 6 | | | | |
| Раздел 2. Общая характеристика семейного физического воспитания | 35 | 17 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 2.1 Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений | 20 | 10 | 10 | 4 | | 6 | | | | |
| Тема 2.2 Содержание программы семейного физического воспитания | 15 | 7 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i> | Зачет | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------|--|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Общий объем, часов | 72 | 27 | 36 | 16 | 20 | | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| (Курс 4 Сессии 3–4) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Методология построения процесса семейного физического воспитания | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | | | | |
| Тема 1.1.1 Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Тема 1.1.2 Методики | 18 | 16 | 2 | | 2 | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации из них: в форме практической подготовки | | | |
| физического воспитания, применимые в модели семейных отношений | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. Общая характеристика семейного физического воспитания | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 2.1 Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений | 16 | 14 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 2.2 Содержание программы семейного физического воспитания | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i> | Зачет | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 72 | 60 | 8 | 4 | | 4 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

средства и методы построения процесса физического воспитания с учетом специфики семейных отношений.

Тема 1.1. Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений. Классификация средств семейного физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные природные силы, гигиенические факторы. Оздоровительное значение двигательных действий. Физические упражнения как фактор формирования личностных качеств. Сопутствующие и самостоятельные факторы семейного физического воспитания.

Тема 1.2. Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений. Активные рекреационно-оздоровительные методики, применимые в процессе семейного физического воспитания. Специфические и общепедагогические методы семейного физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств. Методы переменного упражнения.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Педагогические наблюдения как метод семейного физического воспитания.
2. Педагогические и социологические исследования состояния физического воспитания детей в малолетних и многодетных семьях.
3. Основные методики определения физической подготовленности и физического развития субъектов семейных отношений.
4. Содержание основных компонентов системы и условия проведения физического воспитания в рамках семейных отношений.
5. Структура системы физического воспитания в рамках семейных отношений.
6. Классификация средств семейного физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные природные силы, гигиенические факторы.
7. Оздоровительное значение двигательных действий.
8. Физические упражнения как фактор формирования личностных качеств.

9. Сопутствующие и самостоятельные факторы семейного физического воспитания.

Тема практического занятия: Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.
2. Активные рекреационно-оздоровительные методики, применимые в процессе семейного физического воспитания.
3. Специфические и общепедагогические методы семейного физического воспитания.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

Примерный перечень тестовых заданий

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2. Физические упражнения — это:
 - 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Под техникой физических упражнений понимают:
- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
 - 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 - 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
 - 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
 - 2) частоту движений в единицу времени;
 - 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
 - 4) точность двигательного действия и его конечный результат.
5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
- 1) их формой;
 - 2) их содержанием;
 - 3) темпом движения;
 - 4) длительностью их выполнения.
6. Под методами физического воспитания понимаются:
- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса
 - 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
 - 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
 - 4) способы применения физических упражнений.
7. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) методы наглядного воздействия;
 - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
 - 3) методы срочной информации;
 - 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельно работы, методы контроля и самоконтроля.
8. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
- 1) метод сопряженного воздействия;
 - 2) игровой метод;

- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
 - 4) круговой метод (метод круговой тренировки).
9. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - 2) методы общей и специальной физической в соответствии с его общими целями и закономерностями; подготовки;
 - 3) игровой и соревновательный методы;
 - 4) специфические и общепедагогические методы.
10. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
 - 2) они являются связующим звеном между запрограммированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
11. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
 - 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
 - 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
 - 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
12. Что такое учет закономерностей физического развития
*это формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и параллельно усвоение знаний по данному предмету
учебно-материальная база
климатические условия, временной период

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

общая характеристика семейного физического воспитания, определение содержания, ключевых целей и задач программы семейного физического воспитания.

Тема 2.1. Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений. Оптимизация физического развития субъекта семейных отношений. Специфические задачи семейного физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений и общеобразовательные задачи. Основные аспекты конкретизации задач семейного физического воспитания. Спортивный, профессионально-прикладной и базовый аспекты семейного физического воспитания.

Тема 2.2. Содержание программы семейного физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Содержание программы семейного физического воспитания. Общие социально-педагогические принципы системы семейного физического воспитания. Теоретико-методические основы системы семейного физического воспитания. Программно-нормативные основы системы семейного физического воспитания. Мировоззренческие основы системы семейного физического воспитания. Организационные основы системы семейного физического воспитания. Аспекты государственного контроля за организацией семейного физического воспитания в РФ.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Формирование программно-нормативных основ семейного физического воспитания с учетом целевого контингента.
2. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
3. Оптимальное развитие физических качеств как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
5. Прикладное значение семейного физического воспитания для жизни человека.

Тема практического занятия: Содержание программы семейного физического воспитания.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Содержание программы семейного физического воспитания.
2. Общие социально-педагогические принципы системы семейного физического воспитания.
3. Теоретико-методические основы системы семейного физического воспитания.
4. Программно-нормативные основы системы семейного физического воспитания.
5. Мироззренческие основы системы семейного физического воспитания.
6. Организационные основы системы семейного физического воспитания.
7. Аспекты государственного контроля за организацией семейного физического воспитания в РФ.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

1. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:
 - 1) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования
 - 2) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники
 - 3) этап разучивания и этап закрепления
 - 4) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом
2. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
 - 1) валеологией;
 - 2) системой физического воспитания;
 - 3) физической культурой;
 - 4) спортом.
3. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
 - 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
 - 2) методики занятий физическими упражнениями;
 - 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
5. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- 1) результаты научных исследований;
 - 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
 - 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
 - 4) желание заниматься физическими упражнениями.
6. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- 1) показатели телосложения;
 - 2) показатели здоровья;
 - 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
7. Физическое образование – это процесс
- Воспитания физических качеств
 - Совершенствования двигательных навыков
 - ! Освоение тех знаний, умений и навыков, которые свойственны физкультурной деятельности
 - Физической подготовки
 - Совершенствования двигательных умений
8. Ловкость — это способность
- Динамично перестраивать деятельность при обучении движениям
 - Противодействовать внешним сопротивлениям
 - Выполнять движения с наибольшей амплитудой
 - ! Перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся ситуацией
 - и быстро обучаться новым двигательным действиям
 - Легко и эффективно выполнять силовые упражнения

9. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками
резкого утомления
значительного утомления
! незначительного утомления

10. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности
полчаса
!1,5-3 часа
3–6 часов

11. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности
период оптимальной работоспособности
период вработывания
! период полной компенсации

12. Что такое оздоровительно-реабилитационная физическая культура?
Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей человека с учетом
вида
его деятельности и социально-демографических характеристик;
социально-культурная деятельность, сложившаяся в форме соревнований и специальной
практики;
! специально направленное использование средств физической культуры для лечения
заболеваний,
восстановления отдельных функций организма, нарушенных вследствие травм,
переутомления и других причин.

13.«Фоновые» виды физической культуры
! гигиеническая и рекреативная (восстановительная) физическая культура;
часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической
подготовленности человека;
лечебная физическая культура

14.Что такое физическое воспитание?
! процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей
человека,
приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях
формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким
уровнем
физической культуры;
часть спорта, направленный на организацию и проведение спортивных соревнований,
за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности
спортсмены получают вознаграждение;

вид двигательной активности, исторически сложившаяся в этнических группах населения,
имеющая социокультурную направленность.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| Раздел 1. Методология построения процесса семейного физического воспитания | 6 | Самостоятельное изучение материала по теме: Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений. |
| | 4 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений». Подготовка к реферату. |
| Раздел 2. Общая характеристика семейного физического воспитания | 10 | Самостоятельное изучение материала по теме: Цели и задачи физического воспитания в рамках семейных отношений. |
| | 7 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Содержание программы семейного физического воспитания». Подготовка к реферату |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 27 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| Раздел 1. Методология построения процесса семейного физического воспитания | 16 | Самостоятельное изучение материала по теме: Средства физического воспитания, применимые в модели семейных отношений. |
| | 16 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений». Подготовка к реферату. |
| Раздел 2. Общая характеристика | 14 | Самостоятельное изучение материала по теме: Цели и задачи физического воспитания в |

| | | |
|---|----|---|
| семейного физического воспитания | | рамках семейных отношений. |
| | 14 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Содержание программы семейного физического воспитания». Подготовка к реферату |
| Общий объем по дисциплине (Модулю)/семестру, часов | 60 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Связь семейного физического воспитания с трудовым, нравственным и эстетическим.
2. Использование методов строго регламентированного упражнения в процессе семейного физического воспитания.
3. Использование методов обучения двигательным действиям в процессе семейного физического воспитания.
4. Использование методов воспитания физических качеств в процессе семейного физического воспитания.
5. Использование методов переменного упражнения в процессе семейного физического воспитания.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Педагогические наблюдения как метод семейного физического воспитания.
2. Педагогические и социологические исследования состояния физического воспитания детей в малодетных и многодетных семьях.
3. Основные методики определения физической подготовленности и физического развития субъектов семейных отношений.
4. Содержание основных компонентов системы и условия проведения физического воспитания в рамках семейных отношений.
5. Структура системы физического воспитания в рамках семейных отношений.
6. Классификация средств семейного физического воспитания: физические упражнения, оздоровительные природные силы, гигиенические факторы.
7. Оздоровительное значение двигательных действий.
8. Физические упражнения как фактор формирования личностных качеств.
9. Сопутствующие и самостоятельные факторы семейного физического воспитания.
10. Методики физического воспитания, применимые в модели семейных отношений.

11. Активные рекреационно-оздоровительные методики, применимые в процессе семейного физического воспитания.
12. Специфические и общепедагогические методы семейного физического воспитания.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 1.

Ганичева, А. Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебник для вузов / А. Н. Ганичева, О. Л. Зверева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13666-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512492>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Специальные образовательные задачи программы семейного физического воспитания.
2. Теоретико-методические основы системы семейного физического воспитания.
3. Мировоззренческие основы системы семейного физического воспитания.
4. Организационные основы системы семейного физического воспитания.
5. Общественно-самодеятельная форма организации семейного физического воспитания.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Формирование программно-нормативных основ семейного физического воспитания с учетом целевого контингента.
2. Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
3. Оптимальное развитие физических качеств как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма как задача по оптимизации физического развития субъекта семейных отношений.
5. Прикладное значение семейного физического воспитания для жизни человека.
6. Содержание программы семейного физического воспитания.
7. Общие социально-педагогические принципы системы семейного физического воспитания.
8. Теоретико-методические основы системы семейного физического воспитания.
9. Программно-нормативные основы системы семейного физического воспитания.
10. Мировоззренческие основы системы семейного физического воспитания.

11. Организационные основы системы семейного физического воспитания.
12. Аспекты государственного контроля за организацией семейного физического воспитания в РФ.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 1.

Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

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

Выполнение тестовых заданий.

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и

Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Код контролируемой компетенции: ОПК-3

Перечень вопросов к тестированию:

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
 - 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природы;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
2. Физические упражнения — это:
 - 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Код контролируемой компетенции: ОПК-5

Перечень вопросов к тестированию:

3. Под техникой физических упражнений понимают:
 - 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
 - 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 - 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
 - 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.
4. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
 - 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

Код контролируемой компетенции: ОПК-6

Перечень вопросов к тестированию:

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
 - 1) их формой;
 - 2) их содержанием;
 - 3) темпом движения;
 - 4) длительностью их выполнения.
6. Под методами физического воспитания понимаются:
 - 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса
 - 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
 - 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
 - 4) способы применения физических упражнений.

Код контролируемой компетенции: ОПК-10

Перечень вопросов к тестированию:

7. К специфическим методам физического воспитания относятся:
 - 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) методы наглядного воздействия;
 - 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
 - 3) методы срочной информации;
 - 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельно работы, методы контроля и самоконтроля.
8. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
 - 1) метод сопряженного воздействия;
 - 2) игровой метод;
 - 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
 - 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

Код контролируемой компетенции: ОПК-14

Перечень вопросов к тестированию:

9. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - 2) методы общей и специальной физической в соответствии с его общими целями и закономерностями;
подготовки;
 - 3) игровой и соревновательный методы;
 - 4) специфические и общепедагогические методы.
10. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
 - 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Код контролируемой компетенции: ПК-8

Перечень вопросов к тестированию:

11. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
 - 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
 - 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
 - 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами.
12. Что такое учет закономерностей физического развития
*это формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и параллельно усвоение знаний по данному предмету
учебно-материальная база
климатические условия, временной период

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Код контролируемой компетенции: ОПК-3

Перечень вопросов к тестированию:

1. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:

- 1) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования
- 2) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники
- 3) этап разучивания и этап закрепления
- 4) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом

2. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорово-го образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

Код контролируемой компетенции: ОПК-5

Перечень вопросов к тестированию:

3. Физическое образование – это процесс

Воспитания физических качеств
Совершенствования двигательных навыков
! Освоение тех знаний, умений и навыков, которые свойственны физкультурной деятельности
Физической подготовки
Совершенствования двигательных умений

4. Ловкость — это способность

Динамично перестраивать деятельность при обучении движениям
Противодействовать внешним сопротивлениям
Выполнять движения с наибольшей амплитудой
! Перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся ситуацией и быстро обучаться новым двигательным действиям
Легко и эффективно выполнять силовые упражнения

Код контролируемой компетенции: ОПК-6

Перечень вопросов к тестированию:

5. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками
резкого утомления
значительного утомления
! незначительного утомления

6. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности
полчаса

!1,5-3 часа

3–6 часов

Код контролируемой компетенции: ОПК-10

Перечень вопросов к тестированию:

7. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения
работоспособности
период оптимальной работоспособности
период вработывания
! период полной компенсации

8. Что такое оздоровительно-реабилитационная физическая культура?

Процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей человека с учетом
вида

его деятельности и социально-демографических характеристик;

социально-культурная деятельность, сложившаяся в форме соревнований и специальной
практики;

! специально направленное использование средств физической культуры для лечения
заболеваний,

восстановления отдельных функций организма, нарушенных вследствие травм,
переутомления и других причин.

Код контролируемой компетенции: ОПК-14

Перечень вопросов к тестированию:

9.«Фоновые» виды физической культуры

! гигиеническая и рекреативная (восстановительная) физическая культура;
часть физической культуры, которая обеспечивает базовый уровень физической подготовленности человека;
лечебная физическая культура

10. Что такое физическое воспитание?

! процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека,
приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;
часть спорта, направленный на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение;
вид двигательной активности, исторически сложившаяся в этнических группах населения, имеющая социокультурную направленность.

11. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

12. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Код контролируемой компетенции: ПК-8

Перечень вопросов к тестированию:

13. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

14. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

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

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

| Коды контролируемой компетенции | Вопросы /задания |
|---------------------------------|--|
| ОПК-3 | <p><i>Теоретический блок вопросов</i></p> <p>1. Физическое воспитание: возникновение и развитие, сущность как социальный феномен, организованные и самостоятельные формы осуществления, проблемы и перспективы развития.</p> <p>2. Методика и организация семейного физического воспитания: основные этапы и источники развития, предмет изучения, состояние и развитие как вида науки, учебная дисциплина, структура и содержание учебного материала.</p> <p>3. Педагогические исследования в семейном физическом воспитании.</p> <p>4. Сущность и соотношение понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «физическая реабилитация».</p> |
| ОПК-6 | <p>1. Характеристика понятий: «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое образование», «физкультурное образование», «физическое совершенство», «физкультурное развитие».</p> <p>2. Формы и функции физической культуры.</p> <p>3. Развитие понятийной системы физической культуры на современном этапе.</p> |

| | |
|---------------|--|
| | <p>4. Теоретико-методологические основы физической культуры.</p> <p>5. Структура физической культуры.</p> |
| ОПК-5 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы физической культуры общества и личности. 2. Основные тенденции развития физической культуры на современном социокультурном этапе. 3. Сила. Средства и методы развития силы. 4. Гибкость. Средства и методы развития гибкости. 5. Ловкость. Средства и методы развития ловкости. |
| ОПК-10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выносливость. Средства и методы развития выносливости. 2. Быстрота. Средства и методы развития быстроты. 3. Научное педагогическое исследование: проектирование, технология проведения в физической культуре. 4. Методы педагогического исследования: теоретические и эмпирические, методика осуществления выбора при проведении конкретного педагогического исследования, соотношение научного предмета и метода исследования. 5. Педагогический эксперимент: виды, методика проведения в физическом воспитании. 6. Результаты научного исследования: анализ, обобщение и представление, обработка с помощью методов математической статистики, виды научных работ и технология их проектирования и оформления. |
| ОПК-14 | <p>Аналитическое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений. 2. Разработать систему психодиагностического контроля субъекта семейных отношений. 3. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств. 4. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости. 5. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости. 6. Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой. 7. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения |

| | |
|-------------|--|
| | самомассажа. |
| ПК-8 | <p>Аналитическое задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить и обосновать индивидуальную оздоровительную программу. 2. Применение методики оценки уровня функционального и физического состояния организма. 3. Разработать примерный комплекс упражнений при заболевании (по выбору обучающегося) согласно методике проведения упражнений, применяемых при различных заболеваниях. 4. Рассмотреть основные компоненты методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 5. Разработать комплекс упражнений для производственной гимнастики согласно методике проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Ганичева, А. Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебник для вузов / А. Н. Ганичева, О. Л. Зверева. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13666-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512492>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514550>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Башта, Л. Ю. Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие: [16+] / Л. Ю. Башта; Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 109 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573571> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-127-1. – Текст: электронный.

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум: [16+] / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. – 2-е изд. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607562> – Библиогр.: с. 79. – Текст: электронный.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и занятий семинарского типа (практических занятий).

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа заключается в следующем.

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |
|----|--------------------------------------|--|---|

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (таблицы «Функциональные особенности воспитания субъектов семейных отношений», «Психодиагностический контроль прохождения семейного физического воспитания»), демонстрационными материалами (комплект демонстрационных материалов «Основные методики семейного физического воспитания», «Физиология семейного физического воспитания», «Проектирование семейных образовательных программ»).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (таблицы «Функциональные особенности воспитания субъектов семейных отношений», «Психодиагностический контроль прохождения семейного физического воспитания»), демонстрационными материалами (комплект демонстрационных материалов «Основные методики семейного физического воспитания», «Физиология семейного физического воспитания», «Проектирование семейных образовательных программ»).

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

5.6. Образовательные технологии

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора тренировочных ситуаций, отработки физических упражнений с последующим контролем и исправлением ошибок в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация).

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Мониторинг физического состояния человека (МОДУЛЯ)

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

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 7 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 7 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 14 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 24 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 23 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 26 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 27 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 32 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 31 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 32 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 32 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 32 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 33 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 35 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 35 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 39 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 40 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 40 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 40 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 40 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 40 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 41 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 41 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 42 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 42 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 43 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 43 |
| 5.6. Образовательные технологии | 43 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 46 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Мониторинг физического состояния человека (модуля)» разработана рабочей группой в составе: доктора педагогических наук, профессором Карповым В. Ю.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися теоретических систематизированных знаний в области мониторинга физического состояния человека для реализации педагогических, тренерских и организационно-методических задач.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. ознакомление и овладение методами и методическими подходами для оценки различных параметров функционального состояния организма человека;
2. формирование готовности применения методов и методических подходов для оценки различных параметров функционального состояния организма человека.
3. развитие у студентов знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-9; ПК-7; ПК-9 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-----------------------|-----------------|--|--|---|
| Контроль и анализ | ОПК – 9. | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического | ОПК – 9.1. Знает методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола ОПК – 9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и | Знать: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека. Уметь: интерпретировать результаты антропометрических |

| | | | | |
|---|--------|---|--|--|
| | | состояния занимающихся | показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам ОПК – 9.3. Проводить антропометрические измерения, применять методы биомеханического контроля движений и физических способностей человека, анализ биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владеть приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера | измерений и показатели физического развития. |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования Деятельность в области основного общего и среднего (полного) общего образования | ПК- 7. | Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы | ПК - 7.1. Знает анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний, морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияния нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ПК – 7.2. Умеет соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки ПК – 7.3. Владеет контролем выполнения занимающимися комплекса специальных упражнений для формирования широкого спектра двигательных умений и навыков, корректировка двигательных действий, занимающихся с целью овладения занимающимися основ техники | Знать: анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний. Уметь: соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся |

| | | | | |
|---|------|---|---|---|
| | | | целостного упражнения, проведением подвижных и спортивных игр | |
| Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта | ПК-9 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта | <p>ПК-9.1. Знает антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта, правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивными судьями</p> <p>ПК-9.2. Умеет оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва), их соответствие правилам вида спорта и положения или регламента спортивного соревнования, подавать сигналы, в том числе жестами</p> <p>ПК-9.3. Владеет наблюдением за участниками спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва) или за выступлением участника в заданной зоне ответственности, фиксацией, включая фиксацию времени совершения важных с точки зрения правил вида спорта или значимых для определения результата спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> | <p><i>Знать:</i> антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта.</p> <p><i>Уметь:</i> оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 6 | 7 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 90 | 54 | 36 |
| Лекционные занятия | 28 | 16 | 12 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Практические занятия | 30 | 18 | 12 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Лабораторные занятия | 32 | 20 | 12 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 72 | 45 | 27 |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 9 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 108 | 72 |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-------------|------------|------------|
| | | Сессия 1–2 | Сессия 3–4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 20 | 12 | 8 |
| Лекционные занятия | 8 | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической</i> | | | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| <i>подготовки</i> | | | |
| Практические занятия | 6 | 4 | 2 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Лабораторные занятия | 6 | 4 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 152 | 92 | 60 |
| Контроль промежуточной аттестации | 8 | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 108 | 72 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|---|----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Модуль 1 (Семестр 6) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки | 32 | 14 | 18 | 4 | | 6 | | 8 | | |
| Тема 1.1 Мониторинг в системе спортивной тренировки | 14 | 6 | 8 | | | 4 | | 4 | | |
| Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры | 18 | 8 | 10 | 4 | | 2 | | 4 | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|-----------|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг | 34 | 16 | 18 | 6 | 6 | 6 | | | | | |
| Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния» | 18 | 8 | 10 | 4 | 2 | | 4 | | | | |
| Тема 2.2. Типы конституции человека | 16 | 8 | 8 | 2 | 4 | | 2 | | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки | 33 | 15 | 18 | 6 | 6 | 6 | | | | | |
| Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации. | 17 | 7 | 10 | 4 | 2 | | 4 | | | | |
| Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки. | 16 | 8 | 8 | 2 | 4 | | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 108 | 45 | 54 | 16 | | 18 | | 20 | | | |
| Модуль 2 (Семестр 7) | | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека | 32 | 14 | 18 | 6 | | 6 | | 6 | | | |
| Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития | 18 | 8 | 10 | 4 | | 2 | | 4 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|-----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| человека. | | | | | | | | | | |
| Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга. | 14 | 6 | 8 | 2 | | 4 | | 2 | | |
| Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период) | 31 | 13 | 18 | 6 | | 6 | | 6 | | |
| Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека. | 17 | 7 | 10 | 4 | | 2 | | 4 | | |
| Тема 5.2 Дошкольный период развития ребенка. | 14 | 6 | 8 | 2 | | 4 | | 2 | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 72 | 27 | 36 | 12 | | 12 | | 12 | | |
| Общий объем, часов | 180 | 72 | 90 | 28 | | 30 | | 32 | | |

Заочной формы обучения

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

| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
|--|------------------------|------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|---|--|--|
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки | | |
| | | | | | | | | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1–2) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки | 36 | 32 | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| Тема 1.1 Мониторинг в системе спортивной тренировки | 18 | 16 | 2 | | | | | 2 | | |
| Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг | 34 | 30 | 4 | 2 | | | | 2 | | |
| Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния» | 18 | 16 | 2 | | | | | 2 | | |
| Тема 2.2. Типы конституции человека | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки. | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Общий объем, часов | 108 | 92 | 12 | 4 | 4 | 4 | | | | |
| Модуль 2 (Курс 4, сессия 3–4) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития человека. | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период) | 32 | 28 | 4 | 2 | | | | 2 | | |
| Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека. | 16 | 14 | 2 | | | | | 2 | | |
| Тема 5.2 Дошкольный период развития ребенка. | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 72 | 60 | 8 | 4 | | 2 | | 2 | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 152 | 20 | 8 | 6 | 6 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Программы обследования спортсменов. Этапные комплексные обследования. Морфологический. Статус. Определение уровня функциональной и физической работоспособности, переносимости нагрузок. Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности. Оценка психоэмоционального состояния. Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап.

Текущие обследования. Оценка и анализ технико-тактического мастерства по видам спорта. Контроль функциональных показателей (ЧСС, АД). Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности).

Обследование соревновательной деятельности. Анализ показателей технико-тактического мастерства. Кинематика: линейная и угловая, временные характеристики фаз движения.

Тема 1.1. Мониторинг в системе спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания

виды мониторинга в спортивной деятельности, определение функциональной подготовленности.

Тема 1.2. Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания

Контроль нагрузок в процессе мониторинга физического состояния человека. Контроль физического состояния лиц различного возраста и пола в процессе рекреативно-оздоровительных занятий и оздоровительной тренировки. Использование компьютерных программ в обеспечении мониторинга (база данных, таблично-графические материалы, информация о индивидуальных отклонениях в физическом развитии и здоровье.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Мониторинг в системе спортивной тренировки.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Программы обследования спортсменов.
2. Цикличность тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроциклы).
3. Определение уровня функциональной и физической работоспособности, переносимости нагрузок.
4. Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности.
5. Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап.
6. Оценка и анализ технико-тактического мастерства по видам спорта. Контроль функциональных показателей (ЧСС, АД).

Тема практического занятия: Мониторинг в сфере оздоровительной физической культуры.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Этапные комплексные обследования.
2. Морфологический статус.
3. Оценка психоэмоционального состояния.
4. Текущие обследования.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности).
2. Обследование соревновательной деятельности.
3. Анализ показателей технико-тактического мастерства.

4. Кинематика движений: линейная и угловая, временные характеристики фаз движения. Контроль изменения показателей тестирования, интерпретация показателей в течение года, в начале и в конце года.
5. В чем заключается понятие - педагогическое исследование, обследование.
6. В чем отличие от педагогического эксперимента.
7. Врачебный контроль: биометрический, клинический, функциональный. Тестовые методики.
8. Педагогический контроль: физическая подготовленность, контроль режима физических нагрузок, технико-тактическое мастерство.
9. Организация тестирования.
10. Психологический контроль.
11. Оперативный контроль оперативного состояния спортсмена.
12. Текущий контроль состояния физической подготовленности, функциональной работоспособности на протяжении тренировочного цикла.
13. Этапный контроль в конце этапа или периода подготовки.
14. Показатели динамики нагрузок и спортивных результатов.
15. Статистические данные мониторинга о состоянии здоровья населения.

РАЗДЕЛ 2. Антропологический мониторинг.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Понятие «мониторинг» физического состояния человека. Мониторинг и здоровье. Связь мониторинга физического состояния человека с мониторингом окружающей среды. Экологический мониторинг. Мониторинг как непрерывный процесс, организующийся в достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта и осуществлять прогноз некоторых процессов. Предпосылки развития мониторинга в нашей стране.

Тема 2.1. Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния».

Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие «мониторинг» физического состояния человека. Мониторинг и здоровье. Связь мониторинга физического состояния человека с мониторингом окружающей среды.

Тема 2.2. Типы конституции человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Конституция человека как совокупность морфологических, физиологических и психологических особенностей организма. Методика оценки соматотипов В.Г.Штефко и А.А.Островского (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный). Формирование половозрелости индивида. Методика определения формы грудной клетки (уплощенная, цилиндрическая, коническая). Угол Шарпи. Форма спины (Сутулая, прямая, уплощенная). Форма живота (впалый, прямой, выпуклый). Форма ног (Х-образная, О-образная, норма). Измерение костного компонента. Измерение мышечного компонента. Жировой компонент. Измерение признаков по трехбалльной системе.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Введение в дисциплину «мониторинг физического состояния».

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Мониторинг как непрерывный процесс, организующийся в достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта и осуществлять прогноз некоторых процессов.
2. Предпосылки развития мониторинга в нашей стране.
3. Что такое «мониторинг» физического состояния человека.
4. Как отражается экологическое состояние окружающей среды на физическом состоянии человека.
5. Осуществление прогноза процессов и явлений в процессе мониторинга.
6. Что явилось причиной развития мониторинга в нашей стране.

Тема практического занятия: Типы конституции человека.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Формирование половозрелости индивида.
2. Методика определения формы грудной клетки (уплощенная, цилиндрическая, коническая). Угол Шарпи.
3. Форма спины (Сутулая, прямая, уплощенная).
4. Форма живота (впалый, прямой, выпуклый).
5. Форма ног (X-образная, O-образная, норма).
6. Измерение костного компонента.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Измерение мышечного компонента.
2. Жировой компонент.
3. Измерение признаков по трехбалльной системе.
4. Что такое «конституция», современные взгляды на состояние проблемы.
5. История оценки телосложения для систематики человека, взгляды Гиппократ, Галена, Л.М.Лукьяненко, Е.И.Хрисанфовой, и др.)
6. Признаки оценки соматотипов (форма спины, живота, грудной клетки, ног, развитие мускулатуры, жиротложения, скелета).
7. Оценка половозрелости индивида.
8. Методы оценки и контроля за нарушением осанки.
9. Осанка как фактор физического состояния человека.
10. Причины нарушения осанки.
11. Влияние осанки на нарушение опорно-двигательного аппарата человека.

12. Упражнения для укрепления мышц спины и создания «мышечного корсета».

РАЗДЕЛ 3. Уровень физического развития и методы оценки.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Кластерный анализ (разбиение множества исследуемых объектов и признаков на однородные группы, или кластеры).

Тема 3.1. Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.

Перечень изучаемых элементов содержания

Выделение 4 крупных кластеров (А-тип, М-тип, Д-тип, Т-тип конституции). Логические формулы (С.А.Айвазян). Схема соматотипирования Р.Н.Дорохова Метрическая схема соматотипирования (анализ трехуровневого варьирования морфометрических показателей). Алгоритм построения оценочных таблиц (габаритного, ГУВ; компонентного, КУВ; пропорционального, ПУВ). Средняя арифметическая величина (M), среднее квадратичное отклонение (σ) изучаемого показателя. Габаритный уровень варьирования как основной показатель соматического типа. Длина тела, масса тела, возраст. Алгоритм определения компонентного уровня варьирования (жировая, мышечная, костная масса). Формула Матейки. Алгоритм определения пропорционального уровня варьирования. Определение биомеханической приспособленности организма к различным видам движений.

Тема 3.2. Уровень физического развития и методы оценки.

Перечень изучаемых элементов содержания

Термин «физическое развитие» человека. Шкала оценок. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни. Основные закономерности роста и развития ребенка. Физическое развитие взрослого человека. Метод индексов (весоростовые, грудно-ростовые и т.д.). Простые и сложные индексы. Арифметические, геометрические индексы. Индекс Кетле. Индекс Брока. Индекс Пинье. Индекс Эрисмана. Индекс Борнгардта. Индекс Рорера. Метод регрессионных уравнений.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Выделение 4 крупных кластеров (А-тип, М-тип, Д-тип, Т-тип конституции). Логические формулы (С.А.Айвазян).
2. Схема соматотипирования Р.Н.Дорохова.
3. Алгоритм построения оценочных таблиц (габаритного, ГУВ; компонентного, КУВ; пропорционального, ПУВ).
4. Средняя арифметическая величина (М), среднее квадратичное отклонение (σ) изучаемого показателя.
5. Габаритный уровень варьирования как основной показатель соматического типа. Длина тела, масса тела, возраст.
6. Алгоритм определения компонентного уровня варьирования (жировая, мышечная, костная масса). Формула Матейки.
7. Алгоритм определения пропорционального уровня варьирования.
8. Определение биомеханической приспособленности организма к различным видам движений.

Тема практического занятия: Уровень физического развития и методы оценки.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Термин «физическое развитие» человека.
2. Шкала оценок.
3. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения.
4. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Физическое развитие взрослого человека.
2. Метод индексов (весоростовые, грудно-ростовые и т.д.).
3. Простые и сложные индексы. Арифметические, геометрические индексы.
4. Индекс Кетле. Индекс Брока. Индекс Пинье.
5. Индекс Эрисмана. Индекс Борнгардта. Индекс Рорера.
6. Варианты сочетания различных индексов.
7. Метод регрессионных уравнений.
8. Методика проведения оценки физического развития человека.
9. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.
10. Основные закономерности роста и развития ребенка.
11. Физическое развитие и физическая подготовленность.
12. Соматотипы.
13. Виды кластеров.

РАЗДЕЛ 4. Система мониторинга физического развития человека.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Концепция развития физической культуры и спорта в РФ. Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. Цель мониторинга.

Тема 4.1. Организация системы мониторинга физического развития человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Основные задачи мониторинга. Федеральный информационный фонд данных мониторинга. База данных о состоянии здоровья дошкольников и школьников. Социально-гигиенический мониторинг. Информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.

Тема 4.2. Технология организации общероссийской системы мониторинга.

Перечень изучаемых элементов содержания

Организация деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах. Формирование Федерального информационного фонда данных мониторинга на базовых площадках в федеральных округах. Разработка и совершенствование комплекса программных средств и единых технологий приема и передачи данных, обеспечивающих поддержку Федерального фонда данных мониторинга (в частности состояния здоровья).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Организация системы мониторинга физического развития человека.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья и физическим развитием населения.
2. Установление факторов негативного воздействия на состояние здоровья.
3. Как осуществляется информация о состоянии здоровья населения.
4. Как формируется информационный фонд о физическом состоянии населения.
5. Как определяются неотложные мероприятия по предупреждению негативных воздействий на состояние здоровья.
6. Как происходит информирование государственных органов и заинтересованных организаций о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Тема практического занятия: Технология организации общероссийской системы мониторинга.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.
2. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
3. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.
4. Основные параметры мониторинга здоровья населения.
5. Изучение деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах.
6. Анализ деятельности фонда данных мониторинга на базовых площадках в федеральных округах.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.
2. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
3. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.
4. Основные параметры мониторинга здоровья населения.
5. Изучение деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах.
6. Анализ деятельности фонда данных мониторинга на базовых площадках в федеральных округах.
7. Подготовка базы данных исходной информации.
8. Выполнение измерений и занесение их в групповую карту тестирования.
9. Оценка и анализ результатов мониторинга.
10. Определение рейтинговых значений для индивида, группы, учреждения, района или округа, города, региона по группам физического развития.
11. Коррекция педагогического процесса по результатам мониторинга.
12. Принятие обоснованных решений по управлению физкультурно-массовой работы на различных уровнях и этапах.
13. Оценка работы системы мониторинга.

Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный период).

Перечень изучаемых элементов содержания.

Онтогенез, как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти. Термин «онтогенез», введенный Э.Геккелем (1866). Возрастная периодизация. Рост, развитие, созревание, старение организма. Развитие организма и код наследственной информации.

Тема 5.1. Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие организма и код наследственной информации. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека. Воздействие внешних условий на функциональное состояние организма человека. Продолжительность жизни. Уровень работоспособности. Понятие биологического и паспортного возраста. Критерии возрастных периодов.

Тема 5.2. Дошкольный период развития ребенка.

Перечень изучаемых элементов содержания

Период новорожденности ребенка. Продолжительность периода новорожденности в течение 4 недель. Условия приспособления к внутриутробной жизни. Адаптация организма человека к условиям внешней среды. Вес ребенка, рост ребенка. Грудной период (младший ясельный возраст) – период наиболее интенсивного физического развития организма ребенка. Увеличение массы и роста тела. Физическое развитие ребенка (ребенок учится сидеть, ползать, ходить).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Онтогенез, как процесс индивидуального развития человека.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Онтогенез как фактор развития человека.
2. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека.
3. Что такое «онтогенез» как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти.
4. Как отражаются биологические и социальные факторы воспитания на формировании человека.
5. Определение уровня работоспособности человека.
6. Что такое паспортный и биологический возраст человека.
7. Основные периоды развития ребенка дошкольного возраста.

Тема практического занятия: Дошкольный период развития ребенка.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Мониторинг физического развития ребенка на этапах развития дошкольного возраста.
2. Период новорожденности ребенка и физическое развитие.
3. Младший ясельный возраст и физическое развитие ребенка.
4. Старший ясельный возраст и физическое развитие ребенка.
5. Дошкольный период и физическое развитие ребенка.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Роль физического воспитания в физическом развитии ребенка младшего школьного возраста.
2. Мониторинг физического развития ребенка младшего школьного возраста.
3. Каковы возрастные изменения костной системы детей младшего школьного возраста.
4. Каковы возрастные изменения мышечной массы детей младшего школьного возраста.
5. Каковы изменения роста и веса детей младшего школьного возраста.
6. Какая роль факторов природы в развитии младших школьников.
7. Роль физического воспитания в физическом развитии ребенка старшего школьного возраста.
8. Мониторинг физического развития ребенка старшего школьного возраста.
9. Каковы возрастные изменения гормональной системы детей старшего школьного возраста.
10. Каковы возрастные изменения костной массы детей старшего школьного возраста.
11. Каковы изменения роста и жировой массы детей старшего школьного возраста.
12. Какая роль двигательной активности в развитии старших школьников.
13. Особенности физического развития человека в юношеском возрасте.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| Модуль 1. (семестр 6) | | |
| Раздел 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 2. Антропологический мониторинг | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |

| | | |
|---|----|--|
| Раздел 3. Уровень физического развития и методы оценки | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, выполнение письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 45 | |
| Модуль 2. (семестр 7) | | |
| Раздел 4. Система мониторинга физического развития человека | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период) | 13 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 27 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 72 | |

Заочной формы обучения

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

| Модуль 1. (Курс 4, сессия 1–2) | | |
|---|----|--|
| Раздел 1. Мониторинг в системе спортивной тренировки | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 2. Антропологический мониторинг | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 3. Уровень физического развития и методы оценки | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, выполнение письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 92 | |
| Модуль 2. (Курс 4, сессия 3-4) | | |
| Раздел 4. Система мониторинга физического развития человека | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период) | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, | 60 | |

| | | |
|--|-----|--|
| часов | | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 152 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Долгосрочный мониторинг за изменениями в образовательной среде с течением времени осуществляемый для определения тенденций развития образовательного учреждения.
2. Циклический мониторинг за образовательной средой в течение цикла обучения.
3. Текущий мониторинг за образовательной средой ежедневно.
4. Как осуществляется контроль тренировочных нагрузок в физической культуре населения.
5. Какие режимы тренировочной нагрузки бывают.
6. Режимы тренировочной нагрузки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Перечень тем письменных работ к Разделу 1:

1. Программы обследования спортсменов.
2. Цикличность тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроциклы).
3. Этапные комплексные обследования.
4. Морфологический статус.
5. Определение уровня функциональной и физической работоспособности, переносимости нагрузок.
6. Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности.
7. Оценка психоэмоционального состояния.
8. Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап.
9. Текущие обследования.
10. Оценка и анализ технико-тактического мастерства по видам спорта. Контроль функциональных показателей (ЧСС, АД).

Литература для самостоятельного изучения к разделу 1.

Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Понятие «мониторинг» физического состояния человека.
2. Мониторинг и здоровье человека.
3. Связь мониторинга физического состояния человека с мониторингом окружающей среды.
4. Конституция человека как совокупность морфологических, физиологических и психологических особенностей организма.
5. Методика оценки соматотипов В.Г.Штефко и А.А.Островского (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный).
6. Формирование половозрелости индивида.

Перечень тем письменных работ к Разделу 2:

1. Мониторинг как непрерывный процесс, организующийся в достаточно продолжительном отрезке времени, что позволяет фиксировать состояние объекта и осуществлять прогноз некоторых процессов.
2. Предпосылки развития мониторинга в нашей стране.
3. Что такое «мониторинг» физического состояния человека.
4. Как отражается экологическое состояние окружающей среды на физическом состоянии человека.
5. Осуществление прогноза процессов и явлений в процессе мониторинга.
6. Что явилось причиной развития мониторинга в нашей стране.
7. Формирование половозрелости индивида.
8. Методика определения формы грудной клетки (уплощенная, цилиндрическая, коническая). Угол Шарпи.
9. Форма спины (Сутулая, прямая, уплощенная).
10. Форма живота (впалый, прямой, выпуклый).
11. Форма ног (X-образная, O-образная, норма).
12. Измерение костного компонента.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 2.

Рязанова, З. Г. Использование информационных технологий в практике специалиста физической культуры: учебное пособие / З. Г. Рязанова, М. Г. Янова. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-00102-571-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279770>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Кластерный анализ (разбиение множества исследуемых объектов и признаков на однородные группы, или кластеры).

2. Выделение 4 крупных кластеров (А-тип, М-тип, Д-тип, Т-тип конституции). Логические формулы (С.А. Айвазян).
3. Схема соматотипирования Р.Н. Дорохова.
4. Термин «физическое развитие» человека.
5. Шкала оценок.
6. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения.

Перечень тем письменных работ к Разделу 3:

1. Выделение 4 крупных кластеров (А-тип, М-тип, Д-тип, Т-тип конституции). Логические формулы (С.А. Айвазян).
2. Схема соматотипирования Р.Н. Дорохова.
3. Алгоритм построения оценочных таблиц (габаритного, ГУВ; компонентного, КУВ; пропорционального, ПУВ).
4. Средняя арифметическая величина (M), среднее квадратичное отклонение (σ) изучаемого показателя.
5. Габаритный уровень варьирования как основной показатель соматического типа. Длина тела, масса тела, возраст.
6. Алгоритм определения компонентного уровня варьирования (жировая, мышечная, костная масса). Формула Матейки.
7. Алгоритм определения пропорционального уровня варьирования.
8. Определение биомеханической приспособленности организма к различным видам движений.
9. Термин «физическое развитие» человека.
10. Шкала оценок.
11. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения.
12. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 3.

Рязанова, З. Г. Использование информационных технологий в практике специалиста физической культуры: учебное пособие / З. Г. Рязанова, М. Г. Янова. — Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-00102-571-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279770>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Какие виды мониторинга используются для оценки физического развития.
2. Назначение мониторинга физического здоровья населения.
3. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.
4. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.

5. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
6. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.

Перечень тем письменных работ к Разделу 4:

1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья и физическим развитием населения.
2. Установление факторов негативного воздействия на состояние здоровья.
3. Как осуществляется информация о состоянии здоровья населения.
4. Как формируется информационный фонд о физическом состоянии населения.
5. Как определяются неотложные мероприятия по предупреждению негативных воздействий на состояние здоровья.
6. Как происходит информирование государственных органов и заинтересованных организаций о результатах, полученных в ходе мониторинга.
7. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.
8. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
9. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.
10. Основные параметры мониторинга здоровья населения.
11. Изучение деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах.
12. Анализ деятельности фонда данных мониторинга на базовых площадках в федеральных округах.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 4.

Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте: учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15671-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520546>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Онтогенез как фактор развития человека.
2. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека.
3. Что такое «онтогенез» как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти.
4. Основные периоды развития ребенка дошкольного возраста.
5. Мониторинг физического развития ребенка на этапах развития дошкольного возраста.
6. Период новорожденности ребенка и физическое развитие.

Перечень тем письменных работ к Разделу 5:

1. Онтогенез как фактор развития человека.
2. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека.
3. Что такое «онтогенез» как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти.
4. Как отражаются биологические и социальные факторы воспитания на формировании человека.
5. Определение уровня работоспособности человека.
6. Что такое паспортный и биологический возраст человека.
7. Основные периоды развития ребенка дошкольного возраста.
8. Мониторинг физического развития ребенка на этапах развития дошкольного возраста.
9. Период новорожденности ребенка и физическое развитие.
10. Младший ясельный возраст и физическое развитие ребенка.
11. Старший ясельный возраст и физическое развитие ребенка.
12. Дошкольный период и физическое развитие ребенка.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 5.

Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520484>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы);

4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

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

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и

Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

РАЗДЕЛ 1. МОНИТОРИНГ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности).
2. Обследование соревновательной деятельности.
3. Анализ показателей технико-тактического мастерства.
4. Кинематика движений: линейная и угловая, временные характеристики фаз движения. Контроль изменения показателей тестирования, интерпретация показателей в течение года, в начале и в конце года.

Код контролируемой компетенции: ПК-7

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. В чем заключается понятие - педагогическое исследование, обследование.
2. В чем отличие от педагогического эксперимента.
3. Врачебный контроль: биометрический, клинический, функциональный. Тестовые методики.
4. Педагогический контроль: физическая подготовленность, контроль режима физических нагрузок, технико-тактическое мастерство.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Организация тестирования.
2. Психологический контроль.
3. Оперативный контроль оперативного состояния спортсмена.
4. Текущий контроль состояния физической подготовленности, функциональной работоспособности на протяжении тренировочного цикла.
5. Этапный контроль в конце этапа или периода подготовки.
6. Показатели динамики нагрузок и спортивных результатов.
7. Статистические данные мониторинга о состоянии здоровья населения.

РАЗДЕЛ 2. АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Измерение мышечного компонента.

2. Жировой компонент.
3. Измерение признаков по трехбалльной системе.
4. Что такое «конституция», современные взгляды на состояние проблемы.

Код контролируемой компетенции: ПК-7

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. История оценки телосложения для систематики человека, взгляды Гиппократ, Галена, Л.М. Лукьяненко, Е.И. Хрисанфовой, и др.)
2. Признаки оценки соматотипов (форма спины, живота, грудной клетки, ног, развитие мускулатуры, жировотложения, скелета).
3. Оценка половозрелости индивида.
4. Методы оценки и контроля за нарушением осанки.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Осанка как фактор физического состояния человека.
2. Причины нарушения осанки.
3. Влияние осанки на нарушение опорно-двигательного аппарата человека.
4. Упражнения для укрепления мышц спины и создания «мышечного корсета».

РАЗДЕЛ 3. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Физическое развитие взрослого человека.
2. Метод индексов (весоростовые, грудно-ростовые и т. д.).
3. Простые и сложные индексы. Арифметические, геометрические индексы.
4. Индекс Кетле. Индекс Брока. Индекс Пинье.

Код контролируемой компетенции: ПК-7

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Индекс Эрисмана. Индекс Борнгардта. Индекс Рорера.
2. Варианты сочетания различных индексов.
3. Метод регрессионных уравнений.
4. Методика проведения оценки физического развития человека.
5. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Основные закономерности роста и развития ребенка.
2. Физическое развитие и физическая подготовленность.
3. Соматотипы.
4. Виды кластеров.

РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья.
2. Что входит в комплекс программных средств по обеспечению мониторинга физического здоровья.
3. В чем состоит информационное обеспечение мониторинга состояния физического состояния здоровья.
4. Основные параметры мониторинга здоровья населения.

Код контролируемой компетенции: ПК-7

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Изучение деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах.
2. Анализ деятельности фонда данных мониторинга на базовых площадках в федеральных округах.
3. Подготовка базы данных исходной информации.
4. Выполнение измерений и занесение их в групповую карту тестирования.
5. Оценка и анализ результатов мониторинга.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Определение рейтинговых значений для индивида, группы, учреждения, района или округа, города, региона по группам физического развития.
2. Коррекция педагогического процесса по результатам мониторинга.
3. Принятие обоснованных решений по управлению физкультурно-массовой работы на различных уровнях и этапах.
4. Оценка работы системы мониторинга.

РАЗДЕЛ 5. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ОНТОГЕНЕЗА (ДОШКОЛЬНЫЙ, ШКОЛЬНЫЙ ПЕРИОД)

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Роль физического воспитания в физическом развитии ребенка младшего дошкольного возраста.
2. Мониторинг физического развития ребенка младшего дошкольного возраста.
3. Каковы возрастные изменения костной системы детей младшего школьного возраста.
4. Каковы возрастные изменения мышечной массы детей младшего дошкольного возраста.

Код контролируемой компетенции: ПК-7

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Каковы изменения роста и веса детей младшего школьного возраста.
2. Какая роль факторов природы в развитии младших дошкольников.
3. Роль физического воспитания в физическом развитии ребенка старшего школьного возраста.
4. Мониторинг физического развития ребенка старшего школьного возраста.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень вопросов к контрольной работе:

1. Каковы возрастные изменения гормональной системы детей старшего дошкольного возраста.
2. Каковы возрастные изменения костной массы детей старшего школьного возраста.
3. Каковы изменения роста и жировой массы детей старшего дошкольного возраста.
4. Какая роль двигательной активности в развитии старших школьников.

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

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

| Коды контролируемой компетенции | Вопросы /задания |
|---------------------------------|------------------|
| | |

| | |
|---------------------|---|
| <p>ОПК-9</p> | <p><i>Теоретический блок вопросов</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Программы обследования спортсменов. 2. Цикличность тренировочного процесса (микро-, мезо-, макроциклы). 3. Этапные комплексные обследования. 4. Морфологический статус. 5. Определение уровня функциональной и физической работоспособности, переносимости нагрузок. 6. Мониторинг как непрерывный процесс, организующийся в достаточно продолжительном отрезке времени. 7. Предпосылки развития мониторинга в нашей стране. 8. Что такое «мониторинг» физического состояния человека. 9. Как отражается экологическое состояние окружающей среды на физическом состоянии человека. |
| <p>ПК-7</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление прогноза процессов и явлений в процессе мониторинга. 2. Шкала оценок. 3. Физическое развитие как критерий состояния здоровья населения. 4. Отражение положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни. 5. Физическое развитие взрослого человека. 6. Метод индексов (весовые - ростовые, грудно-ростовые и т. д.). 7. Простые и сложные индексы. Арифметические, геометрические индексы. 8. Выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья и физическим развитием населения. 9. Установление факторов негативного воздействия на состояние здоровья. |
| <p>ПК-9</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Как осуществляется информация о состоянии здоровья населения. 2. Как формируется информационный фонд о физическом состоянии населения. 3. Как определяются неотложные мероприятия по предупреждению негативных воздействий на состояние здоровья. 4. Онтогенез как фактор развития человека. 5. Влияние биологических и социальных факторов воспитания и формирования человека. 6. Что такое «онтогенез» как процесс индивидуального развития организма от момента зарождения до смерти. 7. Как отражаются биологические и социальные факторы воспитания на формировании человека. 8. Определение уровня работоспособности человека. 9. Что такое паспортный и биологический возраст человека. |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520484>

2. Рязанова, З. Г. Использование информационных технологий в практике специалиста физической культуры: учебное пособие / З. Г. Рязанова, М. Г. Янова. — Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-00102-571-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279770>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>

2. Корольков, А. Н. Физическая работоспособность в спорте: учебное пособие для вузов / А. Н. Корольков. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15671-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520546>

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

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|--------|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, | http://elibrary.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|
| | eLIBRARY.ru | технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского/лабораторного 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.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

1. Операционная система: Astra Linux SE

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

По теме **«Многомерно-статистический подход к созданию схем конституциональной классификации»** проводятся лабораторные занятия в лаборатории кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом, спортивные рулетки, приборы для измерения ЧСС, спортивные маты, секундомеры); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

По теме **«Уровень физического развития и методы оценки»** проводятся лабораторные занятия в лаборатории кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом, приборы для измерения давления, ЧСС, роста, медицинские весы, калипер); 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 (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (таблицы «Морфофункциональные особенности человека в процессе онтогенеза (дошкольный, школьный период)», «Основные параметры мониторинга здоровья населения»), демонстрационными материалами (комплект демонстрационных материалов «Изучение деятельности центров мониторинга и создание региональных банков данных в федеральных округах», «Какова технология общественной системы мониторинга физического здоровья», «Индекс Эрисмана. Индекс Борнгардта. Индекс Рорера»).

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

5.6. Образовательные технологии

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной

информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, презентация).

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методология научных исследований в сфере физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 4 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 7 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 7 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 8 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 11 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 18 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 18 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 20 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 22 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 25 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 25 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 25 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 25 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 26 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 28 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 28 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 31 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 32 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 32 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 32 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 32 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 32 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 33 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 33 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 34 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 34 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 34 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 35 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 36 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Методология научных исследований в сфере физической культуры и спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Жалиловым А. В., доктором педагогических наук, профессором Карповым В. Ю.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент




(подпись)

А.С. Махов

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

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



(подпись)

Л.Н. Ступаченко

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



(подпись)

Е.Н. Латушкина

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта модуля) - формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием тренерской, педагогической и организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины (Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. ознакомление с историей развития научного познания, развитием эмпирического и теоретического научного мышления;
2. изучение вопросов организации исследования в физической культуре и спорте;
3. знакомство с проблематикой научных исследований в области физической культуры и спорта;
4. практическая реализация знаний путем оформления результатов научно-исследовательской работы.

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

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

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|--|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Находит и критически оценивает информацию, необходимую для решения задачи. УК-1.2. Предлагает различные варианты решения задачи, оценивая их последствия на основе синтеза и критического анализа информации. УК-1.3. Выбирает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор. | Знать: – о диалектическом единстве двух научных культур: естественнонаучной и гуманитарной; – об историко-диалектической необходимости научных революций, научных парадигм и причинах возникновения псевдонаук; – содержание современных научных картин мира и основания современной естественнонаучной картины мира как целостного взгляда на |

| | | | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | | | <p>материальный мир;</p> <ul style="list-style-type: none"> – уровни организации и строения материи, универсальные методы и концепции современного естествознания; – естественнонаучные аспекты технологий, энергетики и экологии; – об этике научных исследований; – принципы глобального и универсального эволюционизма; – о синергетике как новейшем достижении естествознания в познании поведения сложнейших самоорганизующихся систем природы. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обосновывать свою мировоззренческую позицию с опорой на современные естественнонаучные концепции; – применять концептуальные естественнонаучные знания при решении учебных и профессиональных задач; – обоснованно толковать научные и житейские знания; – отличать псевдонаучное, квазинаучное, мифотворчество, магию, астрологию, т.е. мистицизм в массовой современной культуре от научной культуры, идеалов научности; – противопоставить скептическому и догматическому отношению массового сознания к научному познанию мира идеалы научно-рационального отношения к познанию действительности |
| <p>Научные исследования</p> | <p>ОПК – 11.</p> <p>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-</p> | <p>ОПК – 11.1. Знает роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности,</p> | <p>Знать: особенности исследовательской деятельности в повышении эффективности в планировании, контроле, методического обеспечения тренировочного и образовательного</p> |

| | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| спортивной деятельности | | <p>совершенствования ее средств и методов (технологий) ОПК – 11.2. Умеет самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов ОПК –11.3. Имеет опыт использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований</p> | <p>процессов. Уметь: самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные.</p> |
|-------------------------|--|---|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|------------|--|--|--|
| | | 8 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 108 | 108 | | | |
| Лекционные занятия | 52 | 52 | | | |
| Практические занятия | 56 | 56 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 99 | 99 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | | | |

| | | | | | |
|--|------------|------------|--|--|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет | Зачет | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 216 | 216 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 5 | |
|--|-------------|------------|--|
| | | Сессия 3-4 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 24 | 24 | |
| Лекционные занятия | 12 | 12 | |
| Практические занятия | 12 | 12 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 188 | 188 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет | Зачет | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 216 | 216 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Модуль 1 (Семестр 8) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы научно-методической деятельности | 36 | 16 | 20 | 10 | | 10 | | | | |
| Тема 1.1. Наука как вид деятельности. Методология науки. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | |
| Тема 1.2. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической | 18 | 8 | 10 | 6 | | 4 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| культуре. | | | | | | | | | | |
| Раздел 2. Планирование исследования | 34 | 16 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Тема 2.1. Выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации. Этапы научно-исследовательской работы. | 34 | 16 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Раздел 3. Обработка полученной информации | 34 | 16 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Тема 3.1. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности. | 34 | 16 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Раздел 4. Оценка результатов научной деятельности | 32 | 16 | 16 | 8 | | | 8 | | | |
| Тема 4.1. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. | 32 | 16 | 16 | 8 | | | 8 | | | |
| Раздел 5. Оценка результатов научно-методических работ | 36 | 18 | 18 | 10 | | | 8 | | | |
| Тема 5.1. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ. | 36 | 18 | 18 | 10 | | | 8 | | | |
| Раздел 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта | 35 | 17 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Тема 6.1 Проблемное поле современных научно-педагогических исследований. | 35 | 17 | 18 | 8 | | | 10 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | | | | | | | 9 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|-----------------|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| | | | | | | | | Зачет с оценкой | | | |
| Форма промежуточной аттестации | | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 216 | 99 | 108 | 52 | | 56 | | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Модуль 1 (Курс 5, сессия 3-4) | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы научно-методической деятельности | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 1.1. Наука как вид деятельности. Методология науки. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | | |
| Тема 1.2. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре. | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Раздел 2. Планирование исследования | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 2.1. Выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации. Этапы научно-исследовательской работы. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 3. Обработка полученной информации | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.1. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 4. Оценка результатов научной деятельности | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 5. Оценка результатов научно-методических работ | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 5.1. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 6.1 Проблемное поле современных научно-педагогических исследований. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 216 | 188 | 24 | 12 | | 12 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1.

РАЗДЕЛ 1. Основы научно-методической деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Наука как система научных знаний о явлениях и законах природы и общества. Обыденное и научное познание. Научное исследование.

Тема 1.1. Наука как вид деятельности. Методология науки.

Перечень изучаемых элементов содержания

Фундаментальные и прикладные научные исследования. Методология науки. Развитие методологии научного познания. Методы исследования: эмпирические и теоретические. Развитие научной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Тема 1.2. Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре.

Перечень изучаемых элементов содержания

Требования к уровню подготовки выпускников по направлению подготовки «Физическая культура». Цель науки о физической культуре. Методология научного исследования в физической культуре и спорте. Место и роль научно-методической и деятельности в подготовке студентов. Связь учебной, научной и методической деятельности студентов. Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Наука как вид деятельности. Методология науки.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Что такое наука.
2. Что включают понятия: «наука о спорте», «педагогическая наука» и «методология спортивно-педагогического исследования».
3. Способы познания педагогических явлений.
4. Отличительные признаки научного исследования.
5. Выбор проблемы и темы научного исследования.
6. «Объект» и «предмет» научного исследования.
7. Определение цели и задач научного исследования.
8. Методы спортивно-педагогического исследования.
9. На чем основывается актуальность исследования.

Тема практического занятия: Учебная, научная и методическая деятельность в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов по физической культуре.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. «Научная новизна» и «практическая значимость» исследования.
2. Цель науки о физической культуре. Методология научного исследования в физической культуре и спорте.
3. Место и роль научно-методической и деятельности в подготовке студентов. Связь учебной, научной и методической деятельности студентов.
4. методической деятельности студентов.

5. Основная проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Тематический подбор литературы для научного исследования.
2. Основные приемы работы с литературными источниками.
3. Ссылки на литературные источники при написании курсовой и дипломной работ.
4. Виды научных и методических работ и формы их представления.
5. Критерии качества научно-методических работ.
6. Внедрение и публикация результатов исследования.
7. Роль методов математической статистики в педагогических исследованиях.
8. Организация и проведение педагогического эксперимента.
9. Основные требования при составлении анкет.
10. Виды научных и методических работ, требования к их содержанию.
11. Современные методы исследований в физической культуре и спорте.
12. Организация научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте.
13. Методы сбора, обработки и систематизации фактического материала в исследованиях по физической культуре и спорту.
14. Педагогические наблюдения в физической культуре и спорте.

РАЗДЕЛ 2. Планирование исследования.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Критерии правильности выбора темы работы. Этапы научно-исследовательской работы.

Тема 2.1. Выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации. Этапы научно-исследовательской работы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Определение объекта, предмета и задач исследования. Постановка проблемы. Составление рабочего плана исследования, формулировка названия. Разработка гипотезы.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: *Выбор направления и планирование исследования, поиск исходной информации. Этапы научно-исследовательской работы.*

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Области исследований в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы и методология научного исследования.
3. Проблемная ситуация и проблема исследования.
4. Объект и предмет научного познания.
5. Гипотеза исследования и ее разновидности.
6. Задачи исследований, требования к их постановке.

7. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания.
8. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Методика сбора и изучения специальной литературы.
2. Беседа, интервью, анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Виды педагогических наблюдений.
5. Метод экспертных оценок.
6. Особенности педагогического эксперимента.
7. Виды педагогического эксперимента.
8. Методика проведения педагогического эксперимента.

РАЗДЕЛ 3. Обработка полученной информации.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Последовательность педагогического исследования. Сбор и анализ информации по теме исследования.

Тема 3.1. Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Постановка цели. Подбор исследуемых. Выбор методов исследования. Организация исследования.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: *Накопление и обработка информации в процессе научно-методической деятельности.*

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, преобразующий, естественный, модельный).
2. Требования к формированию экспериментальной выборки.
3. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
4. Метрологическое обеспечение в физической культуре и спорте.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Понятия «статистическая достоверность» и «практическая значимость» результатов исследования.
2. Измерения, виды измерений, единицы измерений, погрешности.
3. Тестирование в исследованиях по физической культуре.
4. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта.
5. Роль статистических методов в педагогическом исследовании.

РАЗДЕЛ 4. Оценка результатов научной деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Характеристика основных методов научных исследований в физической культуре и спорте.

Тема 4.1. Представление и оценка результатов научной и методической деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Педагогическое наблюдение. Виды педагогических наблюдений, их достоинства и недостатки. Беседа, интервью, анкетирование.

Контрольные испытания. Методы исследования физического развития и физической подготовленности. Антропометрические методы исследований в физической культуре и спорте.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: *Представление и оценка результатов научной и методической деятельности.*

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Понятие об оценке и оценивании. Шкалы оценок, их типы и разновидности.
2. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.
3. Использование информационных технологий в научной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
4. Мультимедиа технологии в физической культуре и спорте.
5. Информационные ресурсы интернет, поиск информации в интернет по проблемам физической культуры и спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Использование стандартных пакетов прикладных программ при выполнении научных исследований в области физической культуры и спорта.
2. Структура научной работы. Требования к содержанию отдельных разделов выпускной работы. Правила технического оформления рукописи.
3. Предпосылки и гипотеза исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы).
4. Обработка экспериментальных результатов (на примере собственной научно-исследовательской работы).

РАЗДЕЛ 5. Оценка результатов научно- методических работ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.

Тема 5.1. Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.

Перечень изучаемых элементов содержания

Экспертное оценивание. Хронометрирование. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов. Методика проведения педагогического эксперимента.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: *Внедрение и эффективность научных исследований и методических работ.*

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Этапы научного исследования.
2. План научно-исследовательской работы.
3. Последовательность планирования эксперимента.
4. Критерии оценки результатов научного исследования.
5. Варианты внедрения результатов исследования в практику.
6. Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.
7. Комплексная оценка физической подготовленности в физической культуре и спорте.
8. Контрольные испытания и тесты в организации исследований в области физической культуры и спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте.
2. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта.
3. Корреляционное исследование. Основные типы корреляционного исследования.
4. Оформление научной работы.
5. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.
6. Инновационные технологии, применяемые в современном спорте.
7. Методология проектирования инновационных процессов в физическом воспитании детей и спортивной подготовке детей и юношества.
8. Проблемы государственной и муниципальной поддержки физического воспитания и спортивной подготовки дошкольников и учащейся молодежи.

РАЗДЕЛ 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания.

государство и общество, исследования в области создания здоровьесберегающей среды образовательной организации, исследования в области повышения эффективности реализации социокультурных функций физической культуры и спорта.

Тема 6.1. Проблемное поле современных научно-педагогических исследований.

Перечень изучаемых элементов содержания

Проектирование, моделирование, внедрение средств физической культуры в целях сохранения, укрепления здоровья, внедрение средств адаптивной и реабилитационной физической культуры, внедрение средств рекреационной физической культуры, формирование физической культуры личности, исследование роли физической культуры, спорта, спортсмена в обществе, создание условий для ее усиления как средства воспитания, исследования в области создания условий для внедрения в образовательную практику средств, методов, ценностей национальных систем физического воспитания.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Проблемное поле современных научно-педагогических исследований.*

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Комплексные направления современных исследований в области физической культуры и спорта.
2. Разработка системы управления процессом внедрения в практику результатов научных исследований в области ФК и спорта.
3. Здоровьесберегающая среда образовательной организации.
4. Поддержка государства перспективных научных исследований в области физической культуры. Статистика.
5. Поддержка государства перспективных научных исследований в области спорта. Статистика.
6. Система создания и применения методов стимулирования теоретиков и практиков к распространению и использования педагогических инноваций в области ФК и спорта.
7. Педагог высшей школы. Кто он такой, преимущества, достоинства? Научные разработки с направленностью физкультурно-оздоровительного значения.
8. Пути повышения качества и значимости научных исследований в сфере физической культуры и спорта.
9. Обоснование критической необходимости активизации деятельности Российского государства и общества в освоении ценностей физической и спортивной культуры как важнейшего направления консолидации общества.
10. Научно-методическое обеспечение процессов модернизации содержания и организации массового физического воспитания детей различного возраста в общеобразовательных учреждениях.
11. Научно-технологическое обоснование инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Адаптивный спорт. Исследования в данной области. Наиболее значимые в нашей стране. Проекты.
2. Фундаментальные исследования в области проектирования современных целей и ценностных ориентиров воспитания подрастающего поколения средствами физического воспитания.
3. Исследования в области мобилизации ценностного и деятельностного потенциала физической культуры и спорта как средства социализации личности.
4. Оформление научной работы.
5. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.
6. Инновационные технологии, применяемые в современном спорте.
7. Проблемы государственной и муниципальной поддержки физического воспитания и спортивной подготовки дошкольников и учащейся молодежи.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| Модуль 1. (семестр 8) | | |
| Раздел 1. Основы научно-методической деятельности | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 2. Планирование исследования | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 3. Обработка полученной информации | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 4. Оценка результатов научной деятельности | 18 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Оценка результатов научно-методических работ | 17 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 99 | |

| | | |
|--|----|--|
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 99 | |
|--|----|--|

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (Курс 5, сессия 3–4) | | |
| Раздел 1. Основы научно-методической деятельности | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 2. Планирование исследования | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 3. Обработка полученной информации | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 4. Оценка результатов научной деятельности | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Оценка результатов научно-методических работ | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 188 | |

| | | |
|--|-----|--|
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 188 | |
|--|-----|--|

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Наука как система научных знаний о явлениях и законах природы и общества
2. Научное исследование
3. Методология науки.
4. Методология научного исследования в физической культуре и спорте
5. Место и роль научно-методической деятельности в подготовке студентов физкультурных специальностей.
6. Методическая деятельность

Перечень тем письменных работ к Разделу 1:

1. Что такое наука.
2. Что включают понятия: «наука о спорте», «педагогическая наука» и «методология спортивно-педагогического исследования».
3. Способы познания педагогических явлений.
4. Отличительные признаки научного исследования.
5. Выбор проблемы и темы научного исследования.
6. «Объект» и «предмет» научного исследования.
7. Определение цели и задач научного исследования.
8. Методы спортивно-педагогического исследования.
9. На чем основывается актуальность исследования.
10. «Научная новизна» и «практическая значимость» исследования.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования: учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 221 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06257-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513258>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Планирование научно-исследовательской работы.
2. Постановка проблемы.
3. Выбор темы.

Перечень тем письменных работ к Разделу 2:

1. Области исследований в сфере физической культуры и спорта.
2. Методы и методология научного исследования.
3. Проблемная ситуация и проблема исследования.
4. Объект и предмет научного познания.

5. Гипотеза исследования и ее разновидности.
6. Задачи исследований, требования к их постановке.
7. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания.
8. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры.
9. культуры.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

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, 2023. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Определение объекта, предмета
2. Постановка цели и задач исследования
3. Рабочая гипотеза

Перечень тем письменных работ к Разделу 3:

1. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, преобразующий, естественный, модельный).
2. Требования к формированию экспериментальной выборки.
3. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные.
4. Метрологическое обеспечение в физической культуре и спорте.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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, 2023. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Математико-статистическая обработка результатов исследования
2. Обобщение и интерпретация полученных данных;
3. Формулировка выводов и практических рекомендаций

Перечень тем письменных работ к Разделу 4:

1. Понятие об оценке и оценивании. Шкалы оценок, их типы и разновидности.
2. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.
3. Использование информационных технологий в научной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
4. Мультимедиа технологии в физической культуре и спорте.

5. Информационные ресурсы интернет, поиск информации в интернет по проблемам физической культуры и спорта.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Рязанова, З. Г. Использование информационных технологий в практике специалиста физической культуры: учебное пособие / З. Г. Рязанова, М. Г. Янова. — Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-00102-571-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279770>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Метод экспертных оценок.
2. Виды педагогических экспериментов.
3. Методы проведения педагогического эксперимента.

Перечень тем письменных работ к Разделу 5:

1. Этапы научного исследования.
2. План научно-исследовательской работы.
3. Последовательность планирования эксперимента.
4. Критерии оценки результатов научного исследования.
5. Варианты внедрения результатов исследования в практику.
6. Антропометрические исследования в физической культуре и спорте.
7. Комплексная оценка физической подготовленности в физической культуре и спорте.
8. Контрольные испытания и тесты в организации исследований в области физической культуры и спорта.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

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, 2023. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Проблемы государства и общества, системы образования и личности.
2. Тематика исследований в педагогических науках.
3. Тематика исследований в физкультурно-спортивной науке.

Перечень тем письменных работ к Разделу 6:

1. Комплексные направления современных исследований в области физической культуры и спорта.
2. Разработка системы управления процессом внедрения в практику результатов научных исследований в области ФК и спорта.

3. Здоровьесберегающая среда образовательной организации.
4. Поддержка государства перспективных научных исследований в области физической культуры. Статистика.
5. Поддержка государства перспективных научных исследований в области спорта. Статистика.
6. Система создания и применения методов стимулирования теоретиков и практиков к распространению и использования педагогических инноваций в области ФК и спорта.
7. Педагог высшей школы. Кто он такой, преимущества, достоинства? Научные разработки с направленностью физкультурно-оздоровительного значения.
8. Пути повышения качества и значимости научных исследований в сфере физической культуры и спорта.
9. Обоснование критической необходимости активизации деятельности Российского государства и общества в освоении ценностей физической и спортивной культуры как важнейшего направления консолидации общества.
10. Научно-методическое обеспечение процессов модернизации содержания и организации массового физического воспитания детей различного возраста в общеобразовательных учреждениях.
11. Научно-технологическое обоснование инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|--|
| 1 | Раздел 1. Основы научно-методической деятельности | УК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Тематический подбор литературы для научного исследования. 2. Основные приемы работы с литературными источниками. 3. Ссылки на литературные источники при написании курсовой и дипломной работ. 4. Виды научных и методических работ и формы их представления. 5. Критерии качества научно-методических работ. 6. Внедрение и публикация результатов исследования. 7. Роль методов математической статистики в педагогических исследованиях. |
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение педагогического эксперимента. 2. Основные требования при составлении анкет. 3. Виды научных и методических работ, требования к их содержанию. 4. Современные методы исследований в физической культуре и спорте. 5. Организация научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте. 6. Методы сбора, обработки и систематизации фактического материала в исследованиях по физической культуре и спорту. 7. Педагогические наблюдения в физической культуре и спорте. |
| 1. | Раздел 2. Планирование исследования | УК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика сбора и изучения специальной литературы. 2. Беседа, интервью, анкетирование. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Виды педагогических наблюдений. |

| | | | | |
|---|--|--------|--------------------|---|
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метод экспертных оценок. 2. Особенности педагогического эксперимента. 3. Виды педагогического эксперимента. 4. Методика проведения педагогического эксперимента. |
| 1 | Раздел 3. Обработка полученной информации | УК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия «статистическая достоверность» и «практическая значимость» результатов исследования. 2. Измерения, виды измерений, единицы измерений, погрешности. 3. Тестирование в исследованиях по физической культуре. |
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта. 2. Роль статистических методов в педагогическом исследовании. |
| 1 | Раздел 4. Оценка результатов научной деятельности | УК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование стандартных пакетов прикладных программ при выполнении научных исследований в области физической культуры и спорта. 2. Структура научной работы. Требования к содержанию отдельных разделов выпускной работы. Правила технического оформления рукописи. |
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Предпосылки и гипотеза исследования (на примере собственной научно-исследовательской работы). 2. Обработка экспериментальных результатов (на примере собственной научно-исследовательской работы). |
| 1 | Раздел 5. Оценка результатов научно- методических работ | УК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогический эксперимент в физической культуре и спорте. 2. Методы математической статистики в исследованиях в области физической культуры и спорта. 3. Корреляционное исследование. Основные типы корреляционного исследования. 4. Оформление научной работы. |
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности. 2. Инновационные технологии, применяемые в современном спорте. 3. Методология проектирования инновационных процессов в физическом воспитании детей и спортивной подготовке детей и юношества. 4. Проблемы государственной и муниципальной поддержки физического воспитания и спортивной подготовки дошкольников и учащейся молодежи. |

| | | | | |
|---|---|--------|--|---|
| 1 | <p>Раздел 6. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта</p> | УК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Адаптивный спорт. Исследования в данной области. Наиболее значимые в нашей стране. Проекты. 2. Фундаментальные исследования в области проектирования современных целей и ценностных ориентиров воспитания подрастающего поколения средствами физического воспитания. 3. Исследования в области мобилизации ценностного и деятельностного потенциала физической культуры и спорта как средства социализации личности. |
| 2 | | ОПК-11 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оформление научной работы. 2. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности. 3. Инновационные технологии, применяемые в современном спорте. 4. Проблемы государственной и муниципальной поддержки физического воспитания и спортивной подготовки дошкольников и учащейся молодежи. |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|---|
| УК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель и задачи дисциплины «Методология научных исследований в сфере физической культуры и спорта». 2. Обыденное и научное познание 3. Этапы развития научного познания. 4. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре. 5. Научное знание, научное исследование. 6. Взаимосвязь научной и методической деятельности. 7. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры. 8. Виды методических работ и их характеристика. 9. Метод и методология научного исследования. 10. Эмпирический уровень научного познания. 11. Теоретический уровень научного познания. 12. Проблемная ситуация и проблема исследования. 13. Выбор темы исследования 14. Объект и предмет научного познания. 15. Гипотеза исследования и её разновидности. 16. Задачи исследований, требования к их постановке. |
| ОПК-11 | <ol style="list-style-type: none"> 17. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры. 18. Система поиска научной информации. 19. Методика сбора и изучения специальной литературы. 20. Беседа, интервью, анкетирование. 21. Педагогическое наблюдение. 22. Виды педагогических наблюдений. 23. Метод экспертных оценок 24. Тестирование в исследованиях по физической культуре. 25. Особенности педагогического эксперимента. 26. Виды педагогического эксперимента. 27. Методика проведения педагогического эксперимента. 28. Разновидности педагогических экспериментов (констатирующий, преобразующий, естественный, модельный). 29. Планирование эксперимента. Экспериментальные переменные. 30. Инструментальные методы исследования, применяемые в области физической культуры и спорта. 31. Роль статистических методов в педагогическом исследовании. 32. Использование компьютерных технологий в научной деятельности. 33. Актуальность темы научной работы - основные критерии определения |

| |
|---|
| актуальности. 34. Предпосылки и гипотеза исследования. 35. Обработка экспериментальных результатов. |
|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования: учебное пособие для вузов / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 221 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06257-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513258>

2. 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, 2023. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514551>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Рязанова, З. Г. Использование информационных технологий в практике специалиста физической культуры: учебное пособие / З. Г. Рязанова, М. Г. Янова. — Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2022. — 218 с. — ISBN 978-5-00102-571-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279770> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518251>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

| № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|----|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, | http://elibrary.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|
| | eLIBRARY.ru | технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения

предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

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

Для изучения учебной дисциплины используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|--|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 07 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в гимнастике (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 13 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 22 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 22 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 25 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 29 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 31 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 31 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 31 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 31 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 31 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 32 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 34 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 34 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 40 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 41 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 41 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 41 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 41 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 42 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 42 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 42 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 43 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 43 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 44 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 44 |

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

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

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

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

(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в гимнастике, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований и практических навыков по самостоятельному проведению занятий в гимнастике в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины (Технологии спортивной тренировки в гимнастике модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в гимнастике»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания в гимнастике;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий и других форм работы в гимнастике с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в общих положениях и |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно- | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> <p>ПК - 2.3. Владеет изучением</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|--|--|
| | | 4 | 5 | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 126 | 90 | 36 | | |
| Лекционные занятия | 46 | 32 | 14 | | |
| Практические занятия | 80 | 58 | 22 | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 28 | 14 | 14 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 108 | 81 | 27 | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 9 | 9 | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 252 | 180 | 72 | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 3 | |
|--|-------------|------------|------------|
| | | Сессия 1-2 | Сессия 3-4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 28 | 20 | 8 |
| Лекционные занятия | 12 | 8 | 4 |
| Практические занятия | 16 | 12 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 12 | 6 | 6 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 216 | 156 | 60 |

| | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| Контроль промежуточной аттестации | 8 | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 252 | 180 | 72 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Модуль 1 (Семестр 4) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |
| Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс в гимнастике | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 4 | | | |
| Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 4 | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Методика проведения гимнастики со спортсменами разных возрастных групп | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |
| Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | 36 | 18 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |
| Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике. | 36 | 18 | 18 | 6 | | 12 | 2 | | | |
| РАЗДЕЛ 5. Планирование в гимнастике | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 5.1. Планирование в гимнастике. | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 81 | 90 | 32 | | 58 | 14 | | | |
| Модуль 2 (Семестр 5) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 6. Контроль в гимнастике | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| Тема 6.1. Контроль в гимнастике. | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| РАЗДЕЛ 7. Техника обучения гимнастических упражнений. | 31 | 13 | 18 | 8 | | 10 | 6 | | | |
| Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений. | 31 | 13 | 18 | 8 | | 10 | 6 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 72 | 27 | 36 | 14 | 22 | 14 | | | | |
| Общий объем, часов | 252 | 108 | 126 | 46 | 80 | 28 | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 3, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия. | 36 | 32 | 6 | 2 | 4 | | | | | |
| Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия | 36 | 32 | 6 | 2 | 4 | | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс в гимнастике | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике. | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Методика проведения гимнастики со спортсменами разных возрастных групп | 36 | 32 | 4 | | 2 | 2 | | | | |
| Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастики со спортсменами разных возрастных групп. | 36 | 32 | 4 | | 2 | 2 | | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| РАЗДЕЛ 5. Планирование в гимнастике | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 5.1. Планирование в гимнастике. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 156 | 20 | 8 | | 12 | 6 | | | |
| Модуль 2 (Курс 3, сессия 3-4) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 6. Контроль в гимнастике | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 4 | | | |
| Тема 6.1. Контроль в гимнастике. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 4 | | | |
| РАЗДЕЛ 7. Техника обучения гимнастических упражнений. | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений. | 32 | 28 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 72 | 60 | 8 | 4 | 4 | 6 | | | | |
| Общий объем, часов | 252 | 216 | 28 | 12 | 16 | 12 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ В РАМКАХ СТРУКТУРЫ ЗАНЯТИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Подбор упражнений (которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени). Упражнения отвлекающего характера. Упражнения с игровыми заданиями на внимание. Танцевальные упражнения. Упражнения успокаивающего характера. Упражнения на координацию. Задание на дом.

Общие требования к проведению основной части урока. Определение соотношения нового и освоенного ранее материала. Способы организации учащихся в основной части урока. Способы регулирования физической нагрузки. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям (метод решения частных двигательных задач, метод программированного обучения). Особенности развития (воспитания) физических качеств.

Задачи, содержание, способы организации занимающихся. Средства активизации функций организма детей (игры и игровые задания, активизирующие внимание) Приемы повышения интереса учащихся к занятиям — использование разнообразных (нестандартных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением. Проверка и оценка выполняемых упражнений.

Структура урока: подготовительная, основная часть и заключительная части.

Задачи биологического аспекта; задачи педагогического аспекта. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Помощь и страховка.

Тема 1.1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.

Перечень изучаемых элементов содержания

Подбор упражнений (которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени). Упражнения отвлекающего характера. Упражнения с игровыми заданиями на внимание. Танцевальные упражнения. Упражнения успокаивающего характера. Упражнения на координацию. Задание на дом.

Общие требования к проведению основной части урока. Определение соотношения нового и освоенного ранее материала. Способы организации учащихся в основной части урока. Способы регулирования физической нагрузки. Этапы и методы обучения гимнастическим упражнениям (метод решения частных двигательных задач, метод программированного обучения). Особенности развития (воспитания) физических качеств.

Задачи, содержание, способы организации занимающихся. Средства активизации функций организма детей (игры и игровые задания, активизирующие внимание) Приемы повышения интереса учащихся к занятиям — использование разнообразных (нешаблонных) упражнений, способов их проведения, методов организации учащихся на уроке. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением. Проверка и оценка выполняемых упражнений.

Структура урока: подготовительная, основная часть и заключительная части.

Задачи биологического аспекта; задачи педагогического аспекта. Подготовка мест занятий и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Помощь и страховка.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: *Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия.*

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Разделение на группы видов гимнастики на основе возраста и физической подготовленности занимающихся.
2. Требования к тренеру, тренеру-преподавателю, ведущему занятия по гимнастике.
3. Место, задачи и содержание гимнастики в программах по спортивной подготовке.
4. Занятие по гимнастике. Его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к занятию.
5. Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной, психологической нагрузки занимающихся.
6. План - конспект занятия. Требования к его составлению и содержанию.
7. Методика проведения уроков с музыкальным сопровождением.
8. Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения.
9. Методика формирования правильной осанки на занятиях гимнастикой.

РАЗДЕЛ 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ГИМНАСТИКЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора:

1. Спортивная пригодность.
2. Спортивная ориентация.
3. Комплектование команды.
4. Спортивная селекция.

Основные показатели (критерии) отбора:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
 2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики гимнастики;
 3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
 4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
 5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок;
 6. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
- Методика отбора гимнастов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных гимнастов.

Виды подготовки гимнастов (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

Общая и специальная физическая подготовка. Цель и задачи общей физической подготовки. Цель и задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной и общифизической подготовки. Педагогический контроль за общей и специальной физической подготовкой. Техническая подготовка гимнастов. Цель и задачи технической подготовки в гимнастике. Базовая подготовка, упражнения «Школа». Специально техническая подготовка. Взаимосвязь технической подготовки и физической. Психологическая подготовка в гимнастике. Цели и задачи психологической подготовки в гимнастике. Развитие волевых качеств. Психологическая подготовка в различные периоды соревновательной деятельности.

Система многолетней подготовки в видах гимнастики. Начальная спортивная тренировка. Начальная специализированная тренировка. Углубленная специализированная тренировка. Достижение высокого спортивного мастерства. Годичный период подготовки в гимнастике. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Тема 2.1. Тренировочный процесс в гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора:

1. Спортивная пригодность.
2. Спортивная ориентация.
3. Комплектование команды.
4. Спортивная селекция.

Основные показатели (критерии) отбора:

1. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
 2. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики гимнастики;
 3. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
 4. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
 5. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок;
 6. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
- Методика отбора гимнастов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных гимнастов.

Виды подготовки гимнастов (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

Общая и специальная физическая подготовка. Цель и задачи общей физической подготовки. Цель и задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной и общифизической подготовки. Педагогический контроль за общей и специальной физической подготовкой. Техническая подготовка гимнастов. Цель и задачи технической подготовки в гимнастике. Базовая подготовка, упражнения «Школа». Специально техническая подготовка. Взаимосвязь технической подготовки и физической. Психологическая подготовка в гимнастике. Цели и задачи психологической подготовки в гимнастике. Развитие волевых качеств. Психологическая подготовка в различные периоды соревновательной деятельности.

Система многолетней подготовки в видах гимнастики. Начальная спортивная тренировка. Начальная специализированная тренировка. Углубленная специализированная тренировка. Достижение высокого спортивного мастерства. Годичный период подготовки в гимнастике. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Тренировочный процесс в гимнастике.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе юных гимнастов (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по гимнастике; календарного плана. План-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Раскрыть содержание углубленной специализированной тренировки гимнастов 13-16 лет.
2. Упражнения, применяемые в подготовительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования.
3. Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования, регулирование нагрузки. Способы организации занимающихся.
4. Упражнения, применяемые в заключительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. Домашние задания их планирование и учет.
5. Особенности планирования учебного материала спортивной подготовки по гимнастике на начальном этапе обучения, на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Методика обучения гимнастическим упражнениям детей 4-7 лет.
6. Использование подвижных игр в подготовительной части урока гимнастики с детьми 4-7 лет. Методика совершенствования гимнастическими упражнениями в учебно-тренировочных группах.
7. "Круговая тренировка" на уроках гимнастики в 5-8 классах.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Методика проведения занятий по гимнастике для спортсменов 4–7 лет (развивающих, обучающих, смешанных, контрольных, вводных). Выбор места для проведения занятий. Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.

Методика проведения занятий в группах начальной подготовки в спортивных школах (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных). Последовательность обучения технике гимнастических упражнений в группах начальной подготовки (ГНП).

Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям, разновидностям передвижений, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнениям с предметами.

Особенности регулирования нагрузки на занятиях. Критерии выставления оценок для перевода на следующий этап обучения.

Методика проведения занятий в учебно-тренировочной группе и группе спортивного совершенствования в спортивной школе и школе олимпийского резерва на определенных этапах подготовки. Последовательность совершенствования технике гимнастических упражнений. Регулирование нагрузки в подготовительном периоде, соревновательном и восстановительном периоде.

Тема 3.1. Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика проведения занятий по гимнастике для спортсменов 4–7 лет (развивающих, обучающих, смешанных, контрольных, вводных). Выбор места для проведения занятий. Проведение подготовительной части урока по гимнастике. Последовательность обучения технике гимнастических упражнений основной части занятия. Заключительная часть урока и особенности ее проведения.

Методика проведения занятий в группах начальной подготовки в спортивных школах (учебных, смешанных, тренировочных, контрольных, вводных). Последовательность обучения технике гимнастических упражнений в группах начальной подготовки (ГНП).

Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям, разновидностям передвижений, акробатическим упражнениям, упражнениям на снарядах, упражнениям с предметами.

Особенности регулирования нагрузки на занятиях. Критерии выставления оценок для перевода на следующий этап обучения.

Методика проведения занятий в учебно-тренировочной группе и группе спортивного совершенствования в спортивной школе и школе олимпийского резерва на определенных этапах подготовки. Последовательность совершенствования техники гимнастических упражнений. Регулирование нагрузки в подготовительном периоде, соревновательном и восстановительном периоде.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Методика проведения занятий по гимнастике со спортсменами разных возрастных групп.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. **Тема контрольной работы:** Отбор гимнасток в сборные команды школ, спортивных школ. Перспективы спортсменок, талантливые спортсменки, индивидуальные особенности, идеал, талант. Качества, которые присуще гимнасткам для будущих показательных и достиженческих выступлений на соревнованиях

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Комплексное развитие физических качеств на занятиях по гимнастике. Задачи, средства и методы развития силы. Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Задачи, средства и методы развития гибкости. Задачи, средства и методы развития координационных способностей. Методика развития силы: применение динамических упражнений (в преодолевающем и уступающем режимах). Статические (изометрические) упражнения. Преимущественное использование упражнений с преодолением веса собственного тела. Методика развития гибкости (активной и пассивной). Использование различных внешних воздействий (помощь партнера и инерция собственного тела). Сочетание активных движений с пассивными. Методика развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим

координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащимися упражнений.

История и характеристика спортивных праздников и массовых гимнастических выступлений. Подготовка и проведение массовых выступлений (составление программы и сценария, подбор музыкального оформления, составление и изучение комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, проведение сводных и генеральных репетиций, проведение праздника и подведение итогов). Подготовка праздника в школе. Разработка сценария и подбор и обучение упражнениям.

Педагогическое и агитационное значение соревнований. Соревнования как форма проверки подготовленности спортсмена. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Судейство соревнований.

Тема 4.1. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Комплексное развитие физических качеств на занятиях по гимнастике. Задачи, средства и методы развития силы. Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств. Задачи, средства и методы развития гибкости. Задачи, средства и методы развития координационных способностей. Методика развития силы: применение динамических упражнений (в преодолевающем и уступающем режимах). Статические (изометрические) упражнения. Преимущественное использование упражнений с преодолением веса собственного тела. Методика развития гибкости (активной и пассивной). Использование различных внешних воздействий (помощь партнера и инерция собственного тела). Сочетание активных движений с пассивными. Методика развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащимися упражнений.

История и характеристика спортивных праздников и массовых гимнастических выступлений. Подготовка и проведение массовых выступлений (составление программы и сценария, подбор музыкального оформления, составление и изучение комплексов упражнений, танцевальных комбинаций, проведение сводных и генеральных репетиций, проведение праздника и подведение итогов). Подготовка праздника в школе. Разработка сценария и подбор и обучение упражнениям.

Педагогическое и агитационное значение соревнований. Соревнования как форма проверки подготовленности спортсмена. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Судейство соревнований.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе юных гимнастов (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по гимнастике; календарного плана. План-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Раскрыть содержание углубленной специализированной тренировки гимнастов 13-16 лет.

2. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
3. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.
4. Подготовка и проведения соревнований по гимнастике.
5. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике.
6. Обязанности и права главного судьи соревнований.
7. Обязанности судьи, старшего судьи в гимнастике.
8. Оценка упражнений на соревнованиях. Классификация ошибок и шкала сбавок.
9. Влияние занятий гимнастикой на функциональное состояние занимающихся во время соревнований

РАЗДЕЛ 5. ПЛАНИРОВАНИЕ В ГИМНАСТИКЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

Тема 5.1. Планирование в гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Планирование в гимнастике.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

Опрос студентов; карточки по подвижным играм на занятиях гимнастики для младших групп (4-7 лет), опрос студентов; конспект занятия по гимнастике для группы. опрос студентов; поурочный план на подготовительный период для группы спортивного совершенствования, опрос студентов; пульсометрия занятия. Составить годовой план тренировочного процесса в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования. Составить план восстановительных мероприятий спортсменов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Основные документы планирования.
2. Учет результатов учебно-тренировочной работы.
3. Рабочее планирование занятий с детьми 5-6 лет.

РАЗДЕЛ 6. КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-гимнастов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-гимнаста.

Тема 6.1. Контроль в гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-гимнастов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-гимнаста.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Контроль в гимнастике.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

1. Самоконтроль спортсмена-гимнаста.
2. Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-гимнастов.
3. Контроль и анализ выступлений спортсменок в зависимости от возраста и квалификации.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).

1. Проанализировать контроль тренировочного процесса в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования.
2. Составить дневник самоконтроля.
3. Врачебный, педагогический контроль спортсменов-гимнастов.
4. Основные виды контроля, их характеристика. Спортивная диспансеризация.
5. Учет, контроль, периодичность, цель, задачи. Учет результатов контроля учебно-тренировочной работы.

РАЗДЕЛ 7. ТЕХНИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Сложная система движений тела. Техника исполнения. Техническое мастерство гимнастов. Законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Внешние и внутренние силы при выполнении упражнений. Психологические свойства гимнастов. Статические и динамические упражнения.

Тема 7.1. Техника обучения гимнастических упражнений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Сложная система движений тела. Техника исполнения. Техническое мастерство гимнастов. Законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Внешние и внутренние силы при выполнении упражнений. Психологические свойства гимнастов. Статические и динамические упражнения.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема практического занятия: Техника обучения гимнастических упражнений.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание

Темы расчетно-практических заданий:

1. Отличие статических упражнений от динамических, польза и недостатки каждого упражнения.
2. Применение указанных упражнений с занимающимися в зависимости от возраста и квалификации.
3. Проведение комплекса статических упражнений на развитие гибкости на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).
4. Проанализировать технику выполнения одного из элементов в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования (кувырок, мостик, шпагат, наклон из положения сидя на полу «уголок», наклон из положения лежа на полу «складочка»).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

1. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
сгибание и разгибание рук в упоре лежа
наклон вперед из положения сидя
наклон вперед из положения стоя
2. Укажите правильную последовательность выполнения упражнения «мост» наклоном назад из положения стоя ноги врозь.
А. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.
Б. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.
В. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
Г. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.
 1. АГБВ
 2. БВГА
 3. ГВАБ
 4. ВГБА
3. Что нельзя делать при спуске с каната?
 1. спускаться аккуратно
 2. соскальзывать руками
 3. прыгать с высоты
4. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
 1. сгибание и разгибание рук стоя
 2. прыжки через скакалку за 1 минуту
 3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
5. Что не относят к способам повышения моторной плотности урока?
 1. использование несколько мест занятий одновременно, когда ученики в своих группах занимаются на 3-4-х снарядах одновременно
 2. использование многопролетных снарядов
 3. использование дополнительных заданий между основными
 4. неподготовленность преподавателя к уроку
 5. подготовка мест занятий и инвентаря до урока
 6. краткость объяснений, замечаний, обсуждений
 7. излишняя или малоэффективная словесная информация
 8. неудовлетворительная дисциплина занимающихся

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|--|
| Модуль 1. (семестр 4) | | |
| РАЗДЕЛ 1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс в гимнастике | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 3. Методика проведения гимнастики со спортсменами разных возрастных групп | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | 18 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 5. Планирование в гимнастике | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 81 | |

| Модуль 2. (семестр 5) | | |
|--|-----|--|
| РАЗДЕЛ 6. Контроль в гимнастике | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 7. Техника обучения гимнастических упражнений. | 13 | Самостоятельное изучение материала раздела, опросу, подготовка к расчетно-практическому заданию, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 27 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 108 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| Модуль 1. (Курс 3, сессия 1-2) | | |
| РАЗДЕЛ 1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс в гимнастике | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |

| | | |
|---|-----|--|
| РАЗДЕЛ 3. Методика проведения гимнастики со спортсменами разных возрастных групп | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 5. Планирование в гимнастике | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 156 | |
| Модуль 2. (Курс 3, сессия 3-4) | | |
| РАЗДЕЛ 6. Контроль в гимнастике | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| РАЗДЕЛ 7. Техника обучения гимнастических упражнений. | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, расчетно-практическому заданию, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 60 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 216 | |

1.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Способы регулирования нагрузки в подготовительной части урока гимнастики.
2. Подвижные игры, эстафеты для гимнастики.
3. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).
4. Способы регулирования нагрузки в основной части урока гимнастики.
5. Домашнее задание по гимнастике.
6. Способы регулирования нагрузки в заключительной части урока гимнастики.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 1:

Опрос студентов о содержании и структуре уроков с элементами гимнастики.

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Особенности проведения занятий в различные периоды годового цикла тренировки.
2. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 2:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе юных гимнастов (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по гимнастике; календарного плана. План-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на занятиях гимнастики в младших возрастных группах.
2. Подвижные игры на занятиях гимнастики.
Теоретические сведения на занятиях гимнастики.
3. Учет успеваемости.
4. Домашнее задание.
5. Развитие физических качеств на занятиях гимнастики в разных возрастных группах.
6. Планирование учебно-тренировочной работы по гимнастике в УТГ.
7. Регулирование нагрузки на занятиях гимнастикой.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 3:

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по изученным темам. Устный опрос по темам для самостоятельной работы. Анализ индивидуального проведения студентами строевых, ОРУ, упражнений на снарядах, страховки и помощи при выполнении упражнений.

расчетно-практическое задание.

Хронометраж и пульсометрия подготовительной части урока; карточки подвижных игр для гимнастики, опрос студентов, пульсометрия основной части урока гимнастики, учебная практика: продемонстрировать профессионально-практические умения проведения гимнастических упражнений для регуляции эмоционального состояния занимающихся.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Нестандартные средства и методы развитие координации и гибкости: подбор средств и методов.
2. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: подбор средств и методов для их развития.
3. Музыкальное сопровождение массовых гимнастических выступлений.
4. Характеристика программ массовых гимнастических выступлений.
5. Художественное оформление зала.
6. Документы, необходимые для проведения соревнований.
7. Судейство соревнований по гимнастике.
8. Подготовка документов для проведения гимнастических праздников.
9. Изучение контингента занимающихся: возраст, пол, физическое развитие, специальные качества, владение техникой

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 4:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе юных гимнастов (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по гимнастике; календарного плана. План-конспект тренировочного занятия со спортивной направленностью.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Методика планирования соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика планирования тренировочной деятельности гимнастов.
3. Планирование соревнований спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 5:

Подготовиться к устному (письменному, письменно-устному) индивидуальному (групповому) опросу по темам самостоятельной работы. Планирование и анализ выступлений спортсменок в зависимости от возраста и квалификации.

Опрос студентов; карточки по подвижным играм на занятиях гимнастики для младших групп (4–7 лет), опрос студентов; конспект занятия по гимнастике для группы. опрос студентов; поурочный план на подготовительный период для группы спортивного совершенствования, опрос студентов; пульсометрия занятия. Составить годовой план тренировочного процесса в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования. Составить план восстановительных мероприятий спортсменов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Методика контроля соревновательной деятельности гимнастов.
2. Методика самоконтроля.
3. Отборочные соревнования спортсменов в зависимости от возраста и квалификации.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 6:

1. Контроль и анализ выступлений спортсменов в зависимости от возраста и квалификации. Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).
2. Проанализировать контроль тренировочного процесса в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования.
3. Составить дневник самоконтроля.
4. Врачебный, педагогический контроль спортсменов-гимнастов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Влияние внешних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
2. Влияние внутренних сил при выполнении упражнений в гимнастике.
3. Динамические упражнения, особенность выполнения.
4. Статические упражнения, особенность выполнения.
5. Отталкивание. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.
6. Приземление. Методика выполнения на разных гимнастических снарядах.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 7:

1. Отличие статических упражнений от динамических, польза и недостатки каждого упражнения. Применение указанных упражнений с занимающимися в зависимости от возраста и квалификации.
2. Проведение комплекса статических упражнений на развитие гибкости на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).
3. Проанализировать технику выполнения одного из элементов в гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования (кувырок, мостик, шпагат, наклон из положения сидя на полу «уголок», наклон из положения лежа на полу «складочка»).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки

должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

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

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

Выполнение тестовых заданий.

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|--|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | РАЗДЕЛ 1. Основы преподавания гимнастики. Методика проведения гимнастики в рамках структуры занятия. | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Разделение на группы видов гимнастики на основе возраста и физической подготовленности занимающихся |
| | | ОПК-3 | | 1.Требования к тренеру, тренеру-преподавателю, ведущему занятия по гимнастике. 2.Место, задачи и содержание гимнастики в программах по спортивной подготовке. |
| | | ОПК-4 | | 1.Занятие по гимнастике. Его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к занятию. 2.Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной, психологической нагрузки занимающихся. |
| | | ПК-1 | | 1.План - конспект занятия. Требования к его составлению и содержанию. 2.Методика проведения уроков с музыкальным сопровождением. |
| | | ПК-2 | | 1.Самостоятельные формы занятий гимнастикой, их организация, содержание и методика проведения. 2.Методика формирования правильной осанки на занятиях гимнастикой. |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|---|
| | | | | |
| 2 | РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс в гимнастике | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: раскрыть содержание углубленной специализированной тренировки гимнастов 13–16 лет. |
| | | ОПК-3 | | 1. Упражнения, применяемые в подготовительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. 2. Упражнения, применяемые в основной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования, регулирование нагрузки. Способы организации занимающихся. |
| | | ОПК-4 | | 1. Упражнения, применяемые в заключительной части урока гимнастики, их образовательные и воспитательные возможности, порядок чередования. Домашние задания их планирование и учет. 2. Особенности планирования учебного материала спортивной подготовки по гимнастике на начальном этапе обучения, на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. |
| | | ПК-1 | | 1. Методика обучения гимнастическим упражнениям детей 4-7 лет. 2. Использование подвижных игр в подготовительной части урока гимнастики с детьми 4-7 лет. |
| | | ПК-2 | | 1. Методика совершенствования гимнастическими упражнениями в учебно-тренировочных группах. 2. "Круговая тренировка" на уроках гимнастики в 5-8 классах. |
| 3 | РАЗДЕЛ 3. Методика проведения гимнастики со спортсменами разных возрастных групп | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Отбор гимнасток в сборные команды школ, спортивных школ. Перспективы спортсменок, талантливые спортсменки, индивидуальные особенности, идеал, талант. Качества, которые присущи гимнасткам для |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|
| | | | | будущих показательных и достиженческих выступлений на соревнованиях. |
| | | ОПК-3 | | 1.Характеристика физических качеств гимнастов: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. 2.Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств у гимнастов. |
| | | ОПК-4 | | 1.Характеристика силы, её значения для гимнаста и развитие ее развитие на занятиях гимнастики. 2.Задачи, средства, методы развития быстроты у гимнастов. |
| | | ПК-1 | | 1.Задачи, средства, методы развития гибкости у гимнастов. 2.Задачи, средства, методы развития ловкости у гимнастов. |
| | | ПК-2 | | 1.Задачи и содержание гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления. 2.Технология подготовки гимнастических выступлений в общеобразовательной школе, летнем лагере: индивидуальные, групповые, массовые, спортивно гимнастические выступления. |
| 4 | РАЗДЕЛ 4. Организация и проведение соревнований по гимнастике | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: раскрыть содержание углубленной специализированной тренировки гимнастов 13-16 лет. |
| | | ОПК-3 | | 1.Организация и проведение соревнований по гимнастике. 2.Требования к местам проведения соревнований по гимнастике. |
| | | ОПК-4 | | 1.Подготовка и проведения соревнований по гимнастике. 2.Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике. |

| | | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|--|
| | | ПК-1 | | <p>1. Обязанности и права главного судьи соревнований.</p> <p>2. Обязанности судьи, старшего судьи в гимнастике.</p> | |
| | | ПК-2 | | <p>1. Оценка упражнений на соревнованиях. Классификация ошибок и шкала сбавок.</p> <p>2. Влияние занятий гимнастикой на функциональное состояние занимающихся во время соревнований.</p> | |
| 5 | РАЗДЕЛ 5. Планирование в гимнастике | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Темы</p> <p>1. Основные документы планирования.</p> <p>2. Учет результатов учебно-тренировочной работы.</p> <p>3. Рабочее планирование занятий с детьми 5-6 лет.</p> | |
| | | ОПК-3 | | | |
| | | ОПК-4 | | | |
| | | ПК-1 | | | <p>1. Особенности отбора в гимнастике.</p> <p>2. Задачи и организация отбора и спортивной ориентации в гимнастике. Комплектование учебных групп в ДЮСШ, СДЮШОР.</p> |
| | | ПК-2 | | | <p>1. Модельные характеристики гимнастов. Методика их определения и использования при планировании учебно-тренировочного процесса.</p> <p>2. Содержание спортивной тренировки в гимнастике: физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка.</p> |
| | РАЗДЕЛ 6. Контроль в гимнастике | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Основные виды контроля, их характеристика. Спортивная диспансеризация. Учет, контроль, периодичность, цель, задачи. Учет результатов контроля учебно-тренировочной работы.</p> | |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------|--|
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике. 2. Цель, задачи и методы тактической подготовки в гимнастике. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и методы технической подготовки в гимнастике. 2. Цель, задачи и методы психологической подготовки в гимнастике. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и методы теоретической подготовки в гимнастике. 2. Периодизация этапов спортивной тренировки в гимнастике. |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика этапа начальной спортивной тренировки в гимнастике. 2. Характеристика этапа начальной специализированной тренировки в гимнастике. |
| 7 | РАЗДЕЛ 7. Техника обучения гимнастических упражнений. | ОПК-2 | Тестирование | <p>Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. наклон вперед из положения сидя 3. наклон вперед из положения стоя <p>Что не относят к средствам подготовительной части?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ (с предметами без предмета, с использованием скамеек, гимн. стенки); 2. Танцевальные движения; 3. ОФП; 4. Разновидности ходьбы и бега; 5. Строевые упражнения. <p>Что не относят к средствам основной части урока?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гимнастических снарядах; 2. ОФП; 3. Успокаивающие упражнения; 4. Прикладные упражнения; <p>Что не относят к средствам заключительной части урока?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отвлекающие упражнения (музыкальные задания, упражнения на внимание); 2. Успокаивающие упражнения; 3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния |

| | | | |
|--|--|-------|---|
| | | | <p>Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:</p> <p>сгибание и разгибание рук стоя прыжки через скакалку за 1 минуту сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> |
| | | ОПК-3 | <p>Укажите правильную последовательность выполнения упражнения «мост» наклоном назад из положения стоя ноги врозь.</p> <p>А. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.</p> <p>Б. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.</p> <p>В. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.</p> <p>Г. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.</p> <p>5. АГБВ 6. БВГА 7. ГВАБ 8. ВГБА</p> |
| | | ОПК-4 | <p>Что нельзя делать при спуске с каната?</p> <p>1. спускаться аккуратно 2. соскальзывать руками 3. прыгать с высоты</p> |
| | | ПК-1 | <p>Что не относят к способам повышения моторной плотности урока?</p> <p>1. использование несколько мест занятий одновременно, когда ученики в своих группах занимаются на 3-4-х снарядах одновременно</p> <p>2. использование многопролетных снарядов</p> <p>3. использование дополнительных заданий между основными</p> <p>4. неподготовленность преподавателя к уроку</p> <p>5. подготовка мест занятий и инвентаря до урока</p> <p>6. краткость объяснений, замечаний, обсуждений</p> <p>7. излишняя или малоэффективная словесная информация</p> <p>8. неудовлетворительная дисциплина занимающихся</p> |
| | | ПК-2 | |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|---|
| ОПК-2 | <p>Задания:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Составить конспект подготовительной части урока по гимнастике группы младшего возраста (4-7 лет).2.Составить конспект подготовительной части занятия по гимнастике для начальной подготовки3.Составить конспект подготовительной части занятия по гимнастике для старшей возрастной категории (14-16 лет).4.Составить конспект основной части урока по гимнастике для младшего возраста (4-7 лет).5.Составить конспект основной части урока по гимнастике для группы начальной подготовки.6.Составить конспект основной части урока по гимнастике для старшей возрастной категории (14-16 лет). |
| ОПК-3 | <ol style="list-style-type: none">1.Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для группы младшего возраста (4-7 лет).2.Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для группы начальной подготовки.3.Составить конспект заключительной части урока по гимнастике для старшей возрастной категории (14-16 лет).4.Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: выносливости. |
| ОПК-4 | <ol style="list-style-type: none">1.Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: скоростно-силовых качеств.2.Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: координационных способностей.3.Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: силы. |

| | |
|------|---|
| ПК-1 | 1. Составить конспект по развитию физических качеств в гимнастике: гибкости. 2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике для группы начальной подготовки (3-го года обучения). |
| ПК-2 | 1. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в соревновательный период. 2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в переходный период. 3. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике в подготовительный период. 4. Задания по разработке документов 5. Разработать дневник самоконтроля для гимнастов. 6. Разработать положение о соревнованиях по гимнастике. 7. Разработать календарный план соревнований по гимнастике. 8. Разработать сценарий массового гимнастического выступления. |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

- 6. User Gate
- 7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *конусы, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

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

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии преподавания гимнастики», «Базовые элементы в гимнастике»).

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

Спортивные объекты:

| Наименование объекта | Адрес | Площадь объекта | Количество занимающихся |
|-------------------------|-------|--------------------|----------------------------|
|-------------------------|-------|--------------------|----------------------------|

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике в легкой атлетике (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 15 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 25 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 28 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 33 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 34 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 34 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 34 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 34 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 35 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 36 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 38 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 38 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 44 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 45 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 45 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 45 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 46 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 46 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 46 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 46 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 47 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 48 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 48 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 48 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 50 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, мастера спорта по легкой атлетике Марининой Н. Н, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент




(подпись)

А.С. Махов

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

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



(подпись)

Л.Н. Ступаченко

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



(подпись)

Е.Н. Латушкина

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в легкой атлетике, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований и практических навыков по самостоятельному проведению занятий в легкой атлетике в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в легкой атлетике»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания легкой атлетики;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий и других форм работы в легкой атлетике с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в общих положениях и |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно- | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> <p>ПК - 2.3. Владеет изучением</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|---------------------------------|-----------------|------------|--|--|
| | | 5 | 6 | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 146 | 54 | 92 | | |
| Лекционные занятия | 40 | 18 | 22 | | |
| Практические занятия | 104 | 36 | 68 | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 52 | 26 | 26 | | |
| Консультации | 2 | | 2 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 115 | 45 | 70 | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 27 | 9 | 18 | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой , экзамен | Зачет с оценкой | экзамен | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 288 | 108 | 180 | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 3 | |
|--|-------------|------------|------------|
| | | Сессия 1-2 | Сессия 3-4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 34 | 12 | 22 |
| Лекционные занятия | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | 24 | 8 | 16 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 20 | 10 | 10 |

| | | | |
|---|--------------------------|-----------------|------------|
| Консультации | 2 | | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 241 | 90 | 149 |
| Контроль промежуточной аттестации | 13 | 4 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой, экзамен | Зачет с оценкой | экзамен |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 288 | 108 | 180 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Семестр 5) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы спортивной тренировки. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| Тема 1.1. Основы спортивной тренировки | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| Раздел 2. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 8 | | | |
| Раздел 3. Технологии техники легкоатлетических видов | 33 | 15 | 18 | 6 | | 12 | 10 | | | |
| Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических | 33 | 15 | 18 | 6 | | 12 | 10 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| видов. | | | | | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 108 | 45 | 54 | 18 | | 36 | 26 | | | |
| Модуль 2 (Семестр 6) | | | | | | | | | | |
| Раздел 4. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 4 | | | |
| Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 4 | | | |
| Раздел 5. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 4 | | | |
| Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 4 | | | |
| Раздел 6. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри- | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 4 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| флоп». | | | | | | | | | | |
| Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 4 | | | |
| Раздел 7. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копьё. | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 6 | | | |
| Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копьё. | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 6 | | | |
| Раздел 8. Проведение соревнований | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 6 | | 2 | |
| Тема 8.1. Проведение соревнований. | 32 | 14 | 18 | 4 | | 14 | 4 | | 2 | |
| Контроль промежуточной | 18 | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| аттестации (час) | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 180 | 70 | 92 | 22 | | 68 | 26 | | 2 | |
| Общий объем, часов | 288 | 115 | 146 | 40 | | 104 | 52 | | 2 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 3, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы спортивной тренировки. | 34 | 30 | 4 | | | 4 | 4 | | | |
| Тема 1.1. Основы спортивной тренировки | 34 | 30 | 4 | | | 4 | 4 | | | |
| Раздел 2. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. Технологии техники легкоатлетических видов | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 4 | | | |
| Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 4 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 108 | 92 | 12 | 4 | | 8 | 10 | | | |
| Модуль 2 (Курс 3, сессия 3-4) | | | | | | | | | | |
| Раздел 4. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Раздел 5. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 34 | 30 | 4 | | | 4 | 2 | | | |
| Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 34 | 30 | 4 | | | 4 | 2 | | | |
| Раздел 6. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. | 34 | 30 | 4 | | | 4 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | | | | | | | | | | |
| Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | 34 | 30 | 4 | | 4 | 2 | | | | |
| Раздел 7. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копьё. | 35 | 31 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копьё. | 35 | 31 | 4 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Раздел 8. Проведение соревнований | 36 | 30 | 6 | | 4 | 2 | | | 2 | |
| Тема 8.1. Проведение соревнований. | 36 | 30 | 6 | | 4 | 2 | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 180 | 149 | 22 | 4 | | 16 | 10 | | 2 | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|---|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Общий объем, часов | 288 | 241 | 34 | 8 | 24 | 20 | | | 2 | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Определение спортивной тренировки в легкой атлетике, содержание, общая характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта.

Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень рекордов российских легкоатлетов и рекордов мира.

История становления правил соревнований по легкой атлетике. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.

Судьи на дистанции, этапах в эстафетном беге. Взаимодействие судей.

Судейство соревнований по прыжкам и метаниям. Бригады судей по прыжкам и метаниям, их права и обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Регистрация рекордов. Меры безопасности и медицинское обслуживание.

Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т. д.

Тема 1.1. Основы спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания

Определение спортивной тренировки в легкой атлетике, содержание, общая характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта.

Возникновение и развитие легкоатлетического спорта в мире. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень рекордов российских легкоатлетов и рекордов мира.

История становления правил соревнований по легкой атлетике. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.

Судьи на дистанции, этапах в эстафетном беге. Взаимодействие судей.

Судейство соревнований по прыжкам и метаниям. Бригады судей по прыжкам и метаниям, их права и обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Регистрация рекордов. Меры безопасности и медицинское обслуживание.

Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т. д.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы спортивной тренировки.

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике; календарного плана.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Назовите основные отличия техники бега по прямой и техники бега по виражу в группах спортивной подготовки.
2. Объясните технологии техники передачи и приема эстафетной палочки.
3. Назовите основные фазы прыжка в длину и в высоту.
4. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину. Назовите основные фазы метания мяча и толкания ядра в группах спортивной подготовки.
5. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию мяча в соревнованиях. Назовите факторы, определяющие дальность полета ядра и мяча.
6. Назовите последовательность постановки задач при технологии техники обучения метания мяча и толкания ядра.
7. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники спортивной ходьбы.
8. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники прыжка в длину способом "согнув ноги".

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И ЕЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Подготовка мест занятий. Техника безопасности при занятиях бегом, прыжками, метаниями. Организация спортивной группы при занятиях в закрытых помещениях и на воздухе. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Спортивная форма. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике в разных возрастных группах в спортивных секциях.

Основные зоны риска получения травм у юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации. Роль тренера в предотвращении травм.

Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка в разных спортивных группах спортивной подготовки.

Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Варианты построения занятия в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Ее новейших технологиях.

Тема 2.1. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии.

Перечень изучаемых элементов содержания

Подготовка мест занятий. Техника безопасности при занятиях бегом, прыжками, метаниями. Организация спортивной группы при занятиях в закрытых помещениях и на воздухе. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Спортивная форма. Контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике в разных возрастных группах в спортивных секциях.

Основные зоны риска получения травм у юных спортсменов и спортсменов высокой квалификации. Роль тренера в предотвращении травм.

Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка в разных спортивных группах спортивной подготовки.

Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Варианты построения занятия в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Ее новейших технологиях.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: *Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии.*

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов, проведение комплекса мероприятий по обеспечению безопасности при занятиях спортом. Составить таблицу упражнений с легкоатлетическими упражнениями и описанием страховки при их выполнении.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике со спортсменами.
2. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
3. Какие существуют отличия спортивной ходьбы от бега.
4. Назовите цикл, периоды и фазы в спортивной ходьбе.
5. Проанализируйте технику старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.
6. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
7. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
8. Влияние современных технологий на уровень развития спортивных результатов (современное покрытие, спортивный инвентарь, одежда и обувь, фармакология, новые технологии в судействе).

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Технологии техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и по повороту. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!». Стартовый разбег, переход к бегу по дистанции. Методика обучения спринтерскому бегу: задачи, средства и методы.

Кинематические параметры бега: скорость бега, длина бегового шага, изменение ее в зависимости от скорости бега.

Методика технологии: задачи, средства и методы.

Разновидности технологии эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Понятия – «зона передачи», «зона разгона». Установление контрольных отметок для правильной передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам в эстафетном беге 4x400 м.

Методика обучения эстафетному бегу: задачи, средства и методы.

Виды эстафетного бега спортсменов разных возрастных групп. Нестандартные виды эстафетного бега.

Дистанции барьерного бега (100м, 110м и 400м). Расстояние между барьерами и высота барьеров на различных дистанциях.

Ознакомление с технологиями техники преодоления барьера. Бег между барьерами.

Методика обучения барьерному бегу: задачи, средства и методы. Ошибки, их причины и коррекция. Условия дисквалификации спортсмена в соревнованиях. Расстановка и высота барьеров для спортсменов различных возрастных групп.

Тема 3.1. Технологии техники легкоатлетических видов.

Перечень изучаемых элементов содержания

Технологии техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой и по повороту. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!». Стартовый разбег, переход к бегу по дистанции. Методика обучения спринтерскому бегу: задачи, средства и методы.

Кинематические параметры бега: скорость бега, длина бегового шага, изменение ее в зависимости от скорости бега.

Методика технологии: задачи, средства и методы.

Разновидности технологии эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Понятия – «зона передачи», «зона разгона». Установление контрольных отметок для правильной передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам в эстафетном беге 4x400 м.

Методика обучения эстафетному бегу: задачи, средства и методы.

Виды эстафетного бега спортсменов разных возрастных групп. Нестандартные виды эстафетного бега.

Дистанции барьерного бега (100м, 110м и 400м). Расстояние между барьерами и высота барьеров на различных дистанциях.

Ознакомление с технологиями техники преодоления барьера. Бег между барьерами.

Методика обучения барьерному бегу: задачи, средства и методы. Ошибки, их причины и коррекция. Условия дисквалификации спортсмена в соревнованиях. Расстановка и высота барьеров для спортсменов различных возрастных групп.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Технологии техники легкоатлетических видов.

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии техники бега на короткие дистанции у спортсменов начальной группы подготовки. Составить конспект занятия обучения техники бега на средние и длинные дистанции у спортсменов учебно-тренировочных групп. Составить конспект тренировочного занятия по технологии обучения техники эстафетного бега, проверка конспекта занятия по технологии обучения техники бега на средние и длинные дистанции у групп спортивного совершенствования в спортивных школах.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники прыжка в высоту способом "фосбюри – флоп".
2. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники бега на короткие дистанции.
3. Участие в олимпийских играх современности спортсменов дореволюционной России, СССР и Российской Федерации.
4. Когда и в каких видах легкой атлетики женщины приняли участие в олимпийских играх.
5. Назовите олимпийских чемпионов, завоевавших три и более медалей.
6. Назовите олимпийских чемпионов и рекордсменов мира.
7. Актуальные проблемы развития легкой атлетики.
8. Легкая атлетика в системе спортивных тренировок России.
9. Группы видов легкой атлетики и их характеристика.
10. Классические и неклассические виды легкой атлетики.

РАЗДЕЛ 4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Виды выносливости в легкой атлетике. Факторы, определяющие развитие выносливости. Технологии общей выносливости занимающихся.

Освоение методов развития общей и специальной выносливости. Ознакомление с видами повторного, переменного и интервального бега.

Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты.

Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.

Выполнение упражнений на различные виды координации. Выполнение упражнений различной сложности. Примеры упражнений для начинающих легкоатлетов. Упражнения для развития специфических координационных механизмов: чувства времени, чувства ритма, чувства развиваемых усилий. Тесты для оценки координационных способностей.

Тема 4.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Виды выносливости в легкой атлетике. Факторы, определяющие развитие выносливости. Технологии общей выносливости занимающихся.

Освоение методов развития общей и специальной выносливости. Ознакомление с видами повторного, переменного и интервального бега.

Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты.

Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.

Выполнение упражнений на различные виды координации. Выполнение упражнений различной сложности. Примеры упражнений для начинающих легкоатлетов. Упражнения для развития специфических координационных механизмов: чувства времени, чувства ритма, чувства развиваемых усилий. Тесты для оценки координационных способностей.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе.

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения скоростному бегу для школьников 1-4 класса. Составить конспект занятия по технологии обучения общей и специальной выносливости учащихся 5-8 классов. Составить конспекты занятий по технологии обучения технике развития быстроты у учащихся 9-11 классов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Характеристика легкой атлетики как средства подготовки школьников.
2. Оздоровительная направленность средств легкой атлетики у школьников.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное состояние занимающихся.
4. Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты.
5. Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.
6. Выполнение упражнений на различные виды координации. Выполнение упражнений различной сложности. Примеры упражнений для начинающих легкоатлетов. Упражнения для развития специфических координационных механизмов: чувства времени, чувства ритма, чувства развиваемых усилий. Тесты для оценки координационных способностей.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ, ПРЫЖКА В ВЫСОТУ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы». Ознакомление с технологиями техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов. Отталкивание. Роль маховых движений. Движение прыгуна в полете. Приземление, его варианты.

Способы прыжка в высоту: «перешагивание». Ознакомление с техникой. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление. Методика обучения технике: задачи, средства и методы. Ошибки и способы их исправления.

Тема 5.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.

Перечень изучаемых элементов содержания

Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы». Ознакомление с технологиями техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов. Отталкивание. Роль маховых движений. Движение прыгуна в полете. Приземление, его варианты.

Способы прыжка в высоту: «перешагивание». Ознакомление с техникой. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление. Методика обучения технике: задачи, средства и методы. Ошибки и способы их исправления.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия *Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту.*

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в длину способом перешагивания для школьников 1-4 класса. Составить конспект занятия по технологии обучения прыжка в длину: «согнув ноги» для учащихся 5-8 классов. Составить конспекты занятий по технологии обучения прыжка в длину «ножницы» для учащихся 9-11 классов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Основные документы планирования.
2. Учет результатов учебно-тренировочной работы по легкой атлетике.
3. Рабочее планирование занятий легкой атлетикой с детьми 5-6 лет.
4. Ознакомление с техникой прыжка в длину, прыжка в высоту. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега.
5. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы». Особенности.

РАЗДЕЛ 6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ДЛИНУ: «ПРОГНУВШИЕСЬ», СПОСОБЫ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ: «ФОСБЮРИ-ФЛОП».

Перечень изучаемых элементов содержания.

Способы прыжка в длину: «прогнувшись». Ознакомление с технологиями техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов. Отталкивание. Роль маховых движений. Движение прыгуна в полете. Приземление, его варианты.

Способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». Ознакомление с техникой. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление. Методика обучения технике: задачи, средства и методы. Ошибки и способы их исправления.

Тема 6.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе.
Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».

Перечень изучаемых элементов содержания

Способы прыжка в длину: «прогнувшись». Ознакомление с технологиями техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов. Отталкивание. Роль маховых движений. Движение прыгуна в полете. Приземление, его варианты.

Способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». Ознакомление с техникой. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление. Методика обучения технике: задачи, средства и методы. Ошибки и способы их исправления.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в длину «прогнувшись» для студентов 1-го курса вуза. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в высоту с разбега «фосбюри-флоп» для студентов старших курсов вуза.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление при обучении прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».
2. Цель, задачи и методы общей и специальной физической подготовки в легкой атлетике.
3. Цель, задачи и методы тактической подготовки в легкой атлетике.
4. Цель, задачи и методы технической подготовки в легкой атлетике.
5. Цель, задачи и методы психологической подготовки легкой атлетике.
6. Цель, задачи и методы теоретической подготовки в легкой атлетике.
7. Периодизация этапов спортивной тренировки в легкой атлетике.
8. Характеристика этапа начальной спортивной тренировки в легкой атлетике.
9. Характеристика этапа начальной специализированной тренировки в легкой атлетике. Способы прыжка в длину: «прогнувшись»

РАЗДЕЛ 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СНАРЯДА-ЯДРО, КОПЬЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Ознакомление с технологиями техники держания легкоатлетического снаряда -ядро. Основные части техники: разбег и финальное усилие. Техника выполнения скачкообразного разбега. Ритмическая структура толкания ядра. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска ядра.

Аэродинамические свойства легкоатлетического снаряда копья. Методика освоения техники метания копья. Основные фазы. Особенности. Характер и сила выполнения метания, постановка ног и рук.

Тема 7.1. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.

Перечень изучаемых элементов содержания

Ознакомление с технологиями техники держания легкоатлетического снаряда -ядро. Основные части техники: разбег и финальное усилие. Техника выполнения скачкообразного разбега. Ритмическая структура толкания ядра. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска ядра.

Аэродинамические свойства легкоатлетического снаряда копья. Методика освоения техники метания копья. Основные фазы. Особенности. Характер и сила выполнения метания, постановка ног и рук.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема практического занятия Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье.

Форма практического задания: опрос, конспект

Темы опроса, конспекта:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике толкания ядра и обучения технике метания копья студентов 1-го курса вуза. Составить конспекты занятий по технологии обучения технике тройного прыжка, прыжка с шестом, метания диска и молота студентов старших курсов вуза.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Ознакомление с технологиями техники держания легкоатлетического снаряда -ядро. Основные части техники: разбег и финальное усилие.
2. Техника выполнения скачкообразного разбега. Ритмическая структура толкания ядра.
3. Технологии обучения технике тройного прыжка, прыжка с шестом, метания диска и молота.
4. Техника держания и бросания легкоатлетического снаряда -ядро.
5. Методика обучения технике метания – ядра.
6. Копье. Метание легкоатлетического снаряда. Особенности техники. Правила метания. Правила техники безопасности.
7. Методика освоения техники метания копья.

РАЗДЕЛ 8. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

История становления правил соревнований по легкой атлетике. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.

Судьи на дистанции, этапах в эстафетном беге. Взаимодействие судей.

Судейство соревнований по прыжкам и метаниям. Бригады судей по прыжкам и метаниям, их права и обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Регистрация рекордов. Меры безопасности и медицинское обслуживание.

Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т. д.

Тема 8.1. Проведение соревнований.

Перечень изучаемых элементов содержания

История становления правил соревнований по легкой атлетике. Характер соревнований, спортивный календарь, положение и программа соревнований. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований. Судейская коллегия и ее обязанности. Подготовка мест соревнований, инвентаря и оборудования при проведении соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Информация на соревнованиях. Судейские бригады и их обязанности. Судейство соревнований по ходьбе и бегу на стадионе и вне его. Стартеры и их помощники. Бригады судей-секундометристов и судей на финише, их права и обязанности.

Судьи на дистанции, этапах в эстафетном беге. Взаимодействие судей.

Судейство соревнований по прыжкам и метаниям. Бригады судей по прыжкам и метаниям, их права и обязанности. Документация и оценка результатов соревнований. Регистрация рекордов. Меры безопасности и медицинское обслуживание.

Легкоатлетические упражнения в системе массовых мероприятий; легкоатлетические пробеги, кроссы, эстафеты по улицам города и т. д.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 8

Тема практического занятия Проведение соревнований.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

- Особенности проведения соревнований по кроссу.
- Обязанности судьи-стартера.
- Обязанности старшего судьи на финише.
- Обязанности старшего судьи по метаниям.
- Правила соревнований в метаниях.
- Правила соревнований в метании мяча.
- Правила соревнований в метании мяча и копья.
- Правила соревнований в толкании ядра.
- Правила соревнований в спортивной ходьбе.
- Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
- Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
- Состав и обязанности бригады судей на финише.
- Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
- Состав и обязанности стартовой бригады.
- Требования к месту соревнований в толкании ядра.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8

форма рубежного контроля – кейс-задание

Темы кейс-заданий:

Задание 1. Разработать план-конспект соревнования по спортивной ходьбе.

По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

Задание 2. Составить план-конспект соревнования по бегу на короткие дистанции

Студент может выбрать любое задание из перечня кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам» по разделу 5 «Организация проведения соревнований».

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Разработать план-конспект соревнования по спортивной ходьбе.

| № п/п | Содержание соревнования | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования |
|-------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Задание № 2 Разработать план-конспект соревнования по бегу на короткие дистанции.

| № п/п | Содержание | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования |
|-------|------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|--|
| Модуль 1. (семестр 5) | | |
| Раздел 1. Основы спортивной тренировки. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 2. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 3. Технологии техники легкоатлетических видов | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 45 | |
| Модуль 2. (семестр 6) | | |
| Раздел 4. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 5. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, опросу, конспекту |

| | | |
|---|-----|--|
| | | |
| Раздел 6. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 7. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 8. Проведение соревнований | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 14 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 115 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---------------------------------------|------------------|----------------------------|
| Модуль 1. (Курс 3, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Основы | 30 | Самостоятельное изучение |

| | | |
|--|----|--|
| спортивной тренировки. | | материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 2. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 3. Технологии техники легкоатлетических видов | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 92 | |
| Модуль 2. (Курс 3, сессия 3-4) | | |
| Раздел 4. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 5. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, опросу, конспекту |
| Раздел 6. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри- | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |

| | | |
|--|-----|--|
| флоп». | | |
| Раздел 7. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копье. | 31 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, конспекту |
| Раздел 8. Проведение соревнований | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 149 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 241 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
2. Особенности организации и методики проведения занятий по легкой атлетике в спортивных учреждениях.
3. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
4. Легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная легкая атлетика и бег в спортивных группах; группы общей физической подготовки и т. п.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 1:

Опрос студентов о содержании и структуре уроков с элементами легкой атлетики.

Опрос студентов, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств (по разработанному конспекту). Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике; календарного плана.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Общие меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в спортивных группах лёгкой атлетике.
2. Частные меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма в лёгкой атлетике в спортивных группах.
3. Основные и специальные (специфические) физические упражнения, применяемые в процессе легкоатлетического занятия.
4. Методы, применяемые в лёгкой атлетике направленные:
 5. - на приобретение знаний;
 6. - на овладение двигательными умениями и навыками;
 7. - на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей.
8. Содержание и характеристика методических принципов в лёгкой атлетике у спортсменов:
 - принцип сознательности и активности;
 - принцип наглядности;
 - принцип доступности и индивидуализации;
 - принцип систематичности;
9. Принципы, выражающие специфические закономерности занятий лёгкой атлетикой:
 - принцип непрерывности;
 - принцип прогрессирования воздействия;
 - принцип цикличности;
 - принцип возрастной адекватности и педагогического воздействия.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 2:

Опрос студентов, проведение комплекса мероприятий по обеспечению безопасности при занятиях спортом. Составить таблицу упражнений с легкоатлетическими упражнениями и описанием страховки при их выполнении.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Бег по прямой и по повороту.
2. Варианты расстановки стартовых колодок. Исходное положение по команде «На старт!» и по команде «Внимание!».
3. Технологии стартового разбега, переход к бегу по дистанции.
4. Технологии техники бега. Кинематические параметры: скорость бега, длина бегового шага, изменение ее в зависимости от скорости бега. Наклон туловища в беге, работа рук и ног.
5. Методика технологии обучения легкоатлетическим видам: задачи, средства и методы.
6. Правила соревнований: особенности проведения соревнований по дорожкам стадиона и вне его (кроссы, пробеги, марафонский бег).

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 3:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии техники бега на короткие дистанции у спортсменов начальной группы подготовки. Составить конспект занятия обучения техники бега на средние и длинные дистанции у спортсменов учебно-тренировочных групп. Составить конспект тренировочного занятия по технологии обучения техники эстафетного бега, проверка конспекта занятия по технологии обучения техники бега на средние и длинные дистанции у групп спортивного совершенствования в спортивных школах.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Виды выносливости
2. Техника повторного, переменного и интервального бега.
3. Быстроты. Виды быстроты.
4. Тесты для оценки уровня развития быстроты.
5. Сила. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.
6. Координация. Упражнений для начинающих легкоатлетов.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 4:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения скоростному бегу для школьников 1-4 класса. Составить конспект занятия по технологии обучения общей и специальной выносливости учащихся 5-8 классов. Составить конспекты занятий по технологии обучения технике развития быстроты у учащихся 9-11 классов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Способы прыжка в высоту «перешагивание».
2. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы».
3. Разбег прямолинейный и разбег по дуге в прыжке «перешагивание, отличие.
4. Методика обучения технике прыжка в длину и в высоту.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 5:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в длину способом перешагивания для школьников 1-4 класса. Составить конспект занятия по технологии обучения прыжка в длину: «согнув ноги» для учащихся 5-8 классов. Составить конспекты занятий по технологии обучения прыжка в длину «ножницы» для учащихся 9-11 классов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>
2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Способы прыжка в длину: «прогнувшись».
2. Методика обучения техники прыжка в длину в спортивных школах.
3. Способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп».
4. Ошибки и способы их исправления при изучении техники прыжков.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 6:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в длину «прогнувшись» для студентов 1-го курса вуза. Составить конспект занятия по технологии обучения технике прыжка в высоту с разбега «фосбюри-флоп» для студентов старших курсов вуза.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Техника держания и бросания легкоатлетического снаряда -ядро.
2. Методика обучения техники метания – ядра.
3. Копье. Метание легкоатлетического снаряда. Особенности техники. Правила метания. Правила техники безопасности
4. Методика освоения техники метания копья.

Перечень тем для подготовки к опросу, конспекту к Разделу 7:

Опрос студентов. Составить конспект занятия по технологии обучения технике толкания ядра и обучения технике метания копья студентов 1-го курса вуза. Составить конспекты занятий по технологии обучения технике тройного прыжка, прыжка с шестом, метания диска и молота студентов старших курсов вуза.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 8

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 8

- Руководство легкоатлетическим спортом в мире и России.
- Роль и место легкой атлетики в системе соревнований спортсменов.
- Особенности организации и методики проведения соревнований по легкой атлетике в образовательных учреждениях.
- Основные физические качества, развивающиеся на соревнованиях: сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация; их приоритетное проявление в видах легкой атлетики и других видах спорта.
- Соревновательно-легкоатлетические упражнения как средство оздоровления: оздоровительная ходьба и бег; группы общей физической подготовки и т. п.

Перечень тем докладов к Разделу 8:

Особенности проведения соревнований по кроссу.

- Обязанности судьи-стартера.
- Обязанности старшего судьи на финише.
- Обязанности старшего судьи по метаниям.
- Правила соревнований в метаниях.
- Правила соревнований в метании мяча.
- Правила соревнований в метании мяча и копья.
- Правила соревнований в толкании ядра.
- Правила соревнований в спортивной ходьбе.
- Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
- Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
- Состав и обязанности бригады судей на финише.
- Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
- Состав и обязанности стартовой бригады.
- Требования к месту соревнований в толкании ядра.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 8.

1. __Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

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

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый

письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет с оценкой, экзамен**, который проводится в **устной или письменной** форме.

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

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

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

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

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

– текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;

– промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

| | |
|-------------------------------|--|
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Основы спортивной тренировки | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основные отличия техники бега по прямой и техники бега по виражу в группах спортивной подготовки. 2. Объясните технологии техники передачи и приема эстафетной палочки. |
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основные фазы прыжка в длину и в высоту. 2. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основные фазы метания мяча и толкания ядра в группах спортивной подготовки. 2. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию мяча в соревнованиях. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите факторы, определяющие дальность полета ядра и мяча. 2. Назовите последовательность постановки задач при технологии техники обучения метания мяча и толкания ядра. |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники спортивной ходьбы. 2. Назовите последовательность постановки задач при технологии |

| | | | | |
|---|---|-------|--|--|
| | | | | обучения техники прыжка в длину способом "согнув ноги". |
| 2 | Раздел 2. Техника безопасности, занятия по легкой атлетике, техника спортивной ходьбы и ее технологии | ОПК-2 | Контрольная работа | 1. Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике со спортсменами. |
| | | ОПК-3 | | 2. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе. 3. Какие существуют отличия спортивной ходьбы от бега. |
| | | ОПК-4 | | 1. Назовите цикл, периоды и фазы в спортивной ходьбе. 2. Проанализируйте технику старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. |
| | | ПК-1 | 1. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы. 2. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток. | |
| | | ПК-2 | 1. Влияние современных технологий на уровень развития спортивных результатов (современное покрытие, спортивный инвентарь, одежда и обувь, фармакология, новые технологии в судействе). | |
| 3 | Раздел 3. Технологии техники легкоатлетических видов | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники прыжка в высоту способом "фосбюри – флоп". 2. Назовите последовательность постановки задач при технологии обучения техники бега на короткие дистанции. |
| | | ОПК-3 | | 1. Участие в олимпийских играх современности спортсменов дореволюционной России, СССР и Российской Федерации. 2. Когда и в каких видах легкой атлетики женщины приняли участие в олимпийских играх. |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите олимпийских чемпионов, завоевавших три и более медалей. 2. Назовите олимпийских чемпионов и рекордсменов мира. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальные проблемы развития легкой атлетики. 2. Легкая атлетика в системе спортивных тренировок России. |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Группы видов легкой атлетики и их характеристика. 2. Классические и неклассические виды легкой атлетики. |
| 4 | Раздел 4. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы:</p> <p>Характеристика легкой атлетики как средства подготовки школьников. Оздоровительная направленность средств легкой атлетики у школьников.</p> <p>Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений.</p> |
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное состояние занимающихся. 2. Развитие быстроты. Средства и методы. Тесты для оценки уровня развития быстроты. 3. Упражнения для развития специфических координационных механизмов: чувства времени, чувства ритма, чувства развиваемых усилий. Тесты для оценки координационных способностей. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений на силу различных групп мышц локального, регионального и глобального характера. Упражнения для укрепления связок и суставов. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений на различные виды координации. Выполнение упражнений различной сложности. 2. Примеры упражнений для начинающих легкоатлетов в школе. |

| | | | | | |
|---|--|--------------------|--|---|--|
| | | ПК-2 | | <p>1. Оценка легкоатлетических упражнений на соревнованиях. Классификация ошибок и их особенности.</p> <p>2. Влияние занятий легкой атлетикой на функциональное состояние занимающихся.</p> | |
| 5 | Раздел 5. Тренировочный процесс по легкой атлетике в школе. Изучение техники прыжка в длину, прыжка в высоту. | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы:</p> <p>1. Основные документы планирования.</p> <p>2. Учет результатов учебно-тренировочной работы по легкой атлетике.</p> <p>3. Рабочее планирование занятий легкой атлетикой с детьми 5-6 лет.</p> | |
| | | ОПК-3 | | | |
| | | ОПК-4 | | | |
| | | ПК-1 | | | 1. Ознакомление с техникой прыжка в длину, прыжка в высоту. Разбег прямолинейный и разбег по дуге. Техника выполнения дугообразного разбега. Ритм разбега. |
| | | ПК-2 | | | 1. Способы прыжка в длину: «согнув ноги», «ножницы». Особенности. |
| Раздел 6. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Способы прыжка в длину: «прогнувшись», способы прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | ОПК-2 | Контрольная работа | 1. Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Маховые движения в отталкивании. Переход планки и приземление при обучении прыжка в высоту: «фосбюри-флоп». | | |
| | ОПК-3 | | 1. Цель, задачи и методы общей и специальной физической подготовки в легкой атлетике. 2. Цель, задачи и методы тактической подготовки в легкой атлетике. | | |
| | ОПК-4 | | 1. Цель, задачи и методы технической подготовки в легкой атлетике. 2. Цель, задачи и методы психологической подготовки легкой атлетике. | | |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|
| | | ПК-1 | | 1.Цель, задачи и методы теоретической подготовки в легкой атлетике. 2.Периодизация этапов спортивной тренировки в легкой атлетике. |
| | | ПК-2 | | 1. Характеристика этапа начальной спортивной тренировки в легкой атлетике. 2. Характеристика этапа начальной специализированной тренировки в легкой атлетике. Способы прыжка в длину: «прогнувшись» |
| 7 | Раздел 7. Тренировочный процесс по легкой атлетике в спортивной школе. Изучение техники метания легкоатлетического снаряда-ядро, копьё. | ОПК-2 | Контрольная работа | 1.Ознакомление с технологиями техники держания легкоатлетического снаряда -ядро. 2.Основные части техники: разбег и финальное усилие. |
| | | ОПК-3 | | 1.Техника выполнения скачкообразного разбега. 2.Ритмическая структура толкания ядра. |
| | | ОПК-4 | | 1.Технологии обучения технике тройного прыжка, прыжка с шестом, метания диска и молота. 2.Техника держания и бросания легкоатлетического снаряда -ядро. Методика обучения техники метания – ядра. |
| | | ПК-1 | | 3.Копьё. Метание легкоатлетического снаряда. Особенности техники. Правила метания. Правила техники безопасности Методика освоения техники метания копья. |
| | | ПК-2 | | |
| 8 | Раздел 8. Проведение соревнований в школе. | ОПК-2 | Кейс-задание | Задание 1. Разработать план-конспект соревнования по спортивной ходьбе. По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны. Задание 2. Составить план-конспект соревнования по бегу на короткие дистанции |
| | | ОПК-3 | | |
| | | ОПК-4 | | |

| | | ПК-1 | <p>Студент может выбрать любое задание из перечня кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам» по разделу 5 «Организация проведения соревнований».</p> <p style="text-align: center;">Схема составления кейс-задания</p> <p><i>Задание №1</i> Разработать план-конспект соревнования по спортивной ходьбе.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Содержание соревнования</th> <th>Количество участников</th> <th>Организационные указания</th> <th>Правила соревнования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p><i>Задание № 2</i> Разработать план-конспект соревнования по бегу на короткие дистанции.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Содержание</th> <th>Количество участников</th> <th>Организационные указания</th> <th>Правила соревнования</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | № п/п | Содержание соревнования | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | № п/п | Содержание | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------|-----------------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | № п/п | | Содержание соревнования | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Содержание | Количество участников | Организационные указания | Правила соревнования | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПК-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|--|
| ОПК-2 | <ol style="list-style-type: none">1.Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания3.Возникновение и развитие легкой атлетики4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх5.Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения легкоатлетическим видам6.Характеристика основных методов обучения двигательным действиям7.Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений Анализ техники метания малого мяча8.Анализ техники толкания ядра «со скачка»9.Особенности выполнения «обгона снаряда» в толкании ядра и метании малого мяча10. Анализ техники метания малого мяча в цель11.Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега12. Сравнительный анализ техники бега по прямой и по виражу в беге на средние дистанции |
| ОПК-3 | <ol style="list-style-type: none">1. Какие виды старта применяют в беге?2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?4.Как называется устройство для выполнения низкого старта?5.Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?6.Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега? |

| | |
|-------|--|
| | 7.С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега? |
| ОПК-4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы метания. Оборудование, инвентарь. 2. Особенности, разновидность техники метания. 3. Способы прыжков. 4. Особенности, разновидность техники прыжков. |
| ПК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация лёгкоатлетических упражнений по технике выполнения. 2. Классификация лёгкоатлетических упражнений по воздействию на организм. 3. Методы, используемые для тренировки легкоатлетов. 4. Разновидности бега. 5. Особенности техники бега. 6. Виды стартов, оборудование, инвентарь. 7. Марафон. 8. Спортивная ходьба. 9. Эстафеты. Особенности, разновидности. |
| ПК-2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования. 2. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности. 3. Секретарь соревнования и его обязанности. 4. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности. 5. Рефери по видам и их обязанности. 6. Обязанности старшего судьи на легкоатлетическом виде соревнования. |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

3. Проектор.

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, стадиона, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, теннисные мячи, скакалки, скамейки, гранаты, ядра, копья, диски.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии

организации проведения занятий в легкой атлетике», «Техника бега с высокого и низкого старта»).

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

Спортивные объекты:

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 18 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 18 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 20 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 23 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 24 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 24 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 25 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 25 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 26 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 28 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 28 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 32 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 33 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 33 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 33 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 33 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 33 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 34 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 34 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 35 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 35 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 35 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 36 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 38 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, Еремина М. В, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в лыжном спорте, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований и практических навыков по самостоятельному проведению занятий в лыжном спорте в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания лыжного спорта;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий и других форм работы в лыжном спорте с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в общих положениях и |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно- | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| <p>Деятельность в области дошкольного и начального общего образования</p> <p>Деятельность в области основного и среднего (полного) общего образования</p> | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> <p>ПК - 2.3. Владеет изучением</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| ния | | передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|-----|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|------------|--|--|--|
| | | 5 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 90 | 90 | | | |
| Лекционные занятия | 36 | 36 | | | |
| Практические занятия | 54 | 54 | | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 26 | 26 | | | |
| Консультации | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 70 | 70 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 18 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-------------|------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 22 | 22 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 12 | 12 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 10 | 10 | |
| Консультации | 2 | 2 | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся | 149 | 149 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Модуль 1 (Семестр 5) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Технология развития лыжного спорта | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Раздел 2. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте. | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Раздел 3. Технология техники передвижения на лыжах с методикой обучения | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 6 | | | |
| Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке | 16 | 8 | 8 | 4 | | 4 | 4 | | | |
| Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов | 16 | 6 | 10 | 4 | | 6 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 4. Методы тренировки лыжников-гонщиков | 32 | 14 | 18 | 6 | 12 | 6 | | | | |
| Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков | 32 | 14 | 18 | 6 | 12 | 6 | | | | |
| Раздел 5. методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | 34 | 14 | 20 | 6 | 12 | 6 | | | 2 | |
| Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | 34 | 14 | 20 | 6 | 12 | 6 | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 18 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 70 | 92 | 36 | | 54 | 26 | | 2 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Технология развития лыжного спорта | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 1.1. Технология развития лыжного спорта | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Раздел 2. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Раздел 3. Технология техники передвижения на лыжах с методикой обучения | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке | 16 | 14 | 2 | 2 | | | 2 | | | |
| Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов | 16 | 14 | 2 | | | 2 | | | | |
| Раздел 4. Методы тренировки лыжников-гонщиков | 32 | 28 | 4 | | | 4 | 2 | | | |
| Тема 4.1. Методика тренировки лыжников-гонщиков | 32 | 28 | 4 | | | 4 | 2 | | | |
| Раздел 5. методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | 35 | 29 | 6 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | |
| Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических | 35 | 29 | 6 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|---|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки |
| качеств лыжника-гонщика | | | | | | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 149 | 22 | 8 | | | 12 | 10 | | | 2 |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике, лыжная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 1.1. *Технология развития лыжного спорта.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике, лыжная подготовка в системе физического воспитания.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Технология развития лыжного спорта.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Основные требования, предъявляемые к технике лыжного спорта.

2. Основные требования, предъявляемые к тактике лыжного спорта.
3. Основные требования, предъявляемые к организации лыжного модуля в школе.
4. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в школе
5. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в спортивной школе
6. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в вузе
7. Пути и технология совершенствования лыжного спорта на уровне высших достижений

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
6. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
7. Основные дидактические принципы обучения.
8. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
9. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

РАЗДЕЛ 2. ТЕХНОЛОГИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Тренировочный процесс, подготовка кадров, обеспечивающих тренировочно-соревновательный процесс, научно-методическое и информационное обеспечение, медико-биологическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, финансирование, организационно-управленческие факторы, факторы внешней среды.

Тема 2.1. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.

Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировочный процесс, подготовка кадров, обеспечивающих тренировочно-соревновательный процесс, научно-методическое и информационное обеспечение, медико-биологическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, финансирование, организационно-управленческие факторы, факторы внешней среды.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Основы тренировочного процесса в лыжном спорте.
2. Система подготовки кадров.
3. Система оплаты труда преподавателя физической культуры в системе дополнительного образования детей.
4. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в школе

5. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в спортивной школе.
6. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в вузе
7. Влияние факторов внешней среды на результат тренировок и соревнований по лыжному спорту в системе физического воспитания.
7. Пути и технология совершенствования лыжного спорта на уровне высших достижений

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

Техника безопасности при проведении занятий по лыжному спорту со спортсменами.

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
3. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
4. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
6. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
7. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременно-двушажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Перечень изучаемых элементов содержания

Учебная лыжная подготовка в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.

Тема 3.2. Технология обучения основам техники лыжных ходов.

Перечень изучаемых элементов содержания

Скользкий шаг. Техника попеременного двушажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Тема практического занятия: Технология обучения основам техники лыжных ходов.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
2. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
3. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
4. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

5. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
6. Требования к разработке плана-конспекта.
7. Назовите известных выдающихся лыжников нашей страны.
8. Какие виды лыжного спорта вы знаете?
9. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
10. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Особенности самоконтроля в зимних условиях, особенности самоконтроля в горном походе; значение систематического медицинского осмотра, предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости. Скользящий шаг. Техника попеременного двушажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Подъем ступающим шагом. Подъем «получелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Стойка отдыха. Торможение «плугом». Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение падением. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах.

Тема 4.1. Методы тренировки лыжников-гонщиков.

Перечень изучаемых элементов содержания

Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Критерии и методы отбора лыжников.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методы тренировки лыжников-гонщиков.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
 1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
 2. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
 3. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
4. Попеременный двушажный ход.
5. Техника одновременного бесшажного хода при передвижениях на лыжах
6. Техника подъёма «полулочкой» на лыжах.
7. Физические качества, наиболее развивающиеся при занятиях лыжной подготовкой.
8. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной силы. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной гибкости и ловкости.

Тема 5.1. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной силы. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной гибкости и ловкости.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной выносливости.
2. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной быстроты.
3. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной гибкости и ловкости.
4. Развитие у лыжников-гонщиков координационных способностей.
5. Развитие у лыжников-гонщиков силовых способностей. Приемленность и значимость воспитания силы в лыжном спорте.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
2. Организация и методика обучения лыжного спорта в спортивной школе.

3. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.
4. Спортивная форма и показатели, характеризующие ее готовность
5. в лыжных гонках.
6. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
7. Физическая подготовка лыжника-гонщика и ее характеристика.
8. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (семестр 5) | | |
| Раздел 1. Технология развития лыжного спорта | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 2. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 3. Технология техники передвижения на лыжах с методикой обучения | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 4. Методы тренировки лыжников-гонщиков | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |

| | | |
|--|----|--|
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 70 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 70 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Технология развития лыжного спорта | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 2. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 3. Технология техники передвижения на лыжах с методикой обучения | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Раздел 4. Методы тренировки лыжников-гонщиков | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |
| Раздел 5. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | 29 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе |

| | | |
|--|-----|--|
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 149 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 149 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. История возникновения лыжного спорта
2. Первые спортсмены-лыжники, Чемпионы, обладатели кубков, медалей.
3. Тенденция развития лыжного спорта в нашей стране
4. Разновидности лыжных дисциплин
5. Успехи и неудачи выступлений спортсменов нашей страны

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Основные требования, предъявляемые к технике лыжного спорта.
2. Основные требования, предъявляемые к тактике лыжного спорта.
3. Основные требования, предъявляемые к организации лыжного модуля в школе.
4. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в школе
5. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в спортивной школе
6. Пути и технология совершенствования лыжного спорта в вузе
7. Пути и технология совершенствования лыжного спорта на уровне высших достижений

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Основы тренировочного процесса в лыжном спорте.
2. Система подготовки кадров.

3. Система оплаты труда преподавателя физической культуры в системе дополнительного образования детей.
4. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в школе
5. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в спортивной школе.
6. Информационное обеспечение оповещения соревнований по лыжному спорту в вузе
7. Влияние факторов внешней среды на результат тренировок и соревнований по лыжному спорту в системе физического воспитания.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
6. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
9. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
10. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
11. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
12. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
13. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Отличие общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Последовательность обучения лыжным ходам и развитие физических качеств у лыжников

Перечень тем письменных работ к Разделу 5:

1. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной выносливости.

2. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной быстроты.
3. Развитие у лыжников-гонщиков общей и специальной гибкости и ловкости.
4. Развитие у лыжников-гонщиков координационных способностей.
5. Развитие у лыжников-гонщиков силовых способностей. Значимость воспитания силы в лыжном спорте.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом

титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| | |
|-------------------------|--|
| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|-------------------------|--|

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|--|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Технология развития лыжного спорта | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. 2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода. |
| | | ОПК-3 | | 1. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов. 2. Классификация способов передвижения на лыжах. |
| | | ОПК-4 | | 1. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения. 2. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения. |
| | | ПК-1 | | 1. Основные дидактические принципы обучения. 2. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика. |
| | | ПК-2 | | 1. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах. 2. Словесные, наглядные и практические методы обучения. |

| | | | | |
|---|---|-------|---|--|
| 2 | Раздел 2. Технология системы спортивной подготовки в лыжном спорте | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Техника безопасности при проведении занятий по лыжному спорту со спортсменами. |
| | | ОПК-3 | | 1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей. |
| | | ОПК-4 | | 1. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой. 2. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения. |
| | | ПК-1 | 1. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность. 2. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов. | |
| | | ПК-2 | 1. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения. 2. Специфические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни. | |
| 3 | Раздел 3. Технология техники передвижения на лыжах с методикой обучения | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость. 2. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами. |
| | | ОПК-3 | | 1. Оздоровительная эффективность занятий лыжами. 2. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования. |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|---|
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников. 2. Требования к разработке плана-конспекта. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите известных выдающихся лыжников нашей страны. 2. Какие виды лыжного спорта вы знаете? |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом. 2. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию. |
| 4 | Раздел 4. Методы тренировки лыжников-гонщиков | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время. |
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности. 2. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременный двушажной ход. 2. Техника одновременного бесшажного хода при передвижениях на лыжах |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 3. Техника подъёма «полуелочкой» на лыжах. 4. Физические качества, наиболее развивающиеся при занятиях лыжной подготовкой |
| | | ПК-2 | | 1. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы. |

| | | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|--|
| 5 | Раздел 5. Методика воспитания общих и специальных физических качеств лыжника-гонщика | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления. 2. Организация и методика обучения лыжного спорта в спортивной школе. 3. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков. | |
| | | ОПК-3 | | | |
| | | ОПК-4 | | | |
| | | ПК-1 | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. 2. Спортивная форма и показатели, характеризующие ее готовность 3. в лыжных гонках. |
| | | ПК-2 | | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка лыжника-гонщика и ее характеристика. 2. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|--|
| ОПК-2 | Аналитические задания. 1. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: выносливости. 2. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: скоростно-силовых качеств. |
| ОПК-3 | 1. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: координационных способностей и гибкости. 2. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: силы. |
| ОПК-4 | 1. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц зрелого возраста. 2. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц пожилого возраста. |
| ПК-1 | 1. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в бесснежный период. 2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в соревновательный период. |
| ПК-2 | 1. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в переходный период. 2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в подготовительный период. |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

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

| | | |
|---------------|----------------------|--|
| "Grebennikon" | домом "Гребенников". | |
|---------------|----------------------|--|

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

служит получение положительной оценки по каждой практической занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

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

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

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии тренировочного процесса в лыжном спорте», «Инновации лыжного спорта»).

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

Спортивные объекты:

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в плавании (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 19 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 19 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 21 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 24 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 26 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 26 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 26 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 26 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 26 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 27 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 29 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 29 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 33 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 36 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 36 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 36 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 36 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 36 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 37 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 38 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 38 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 38 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 38 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 39 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 39 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 41 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Технологии спортивной тренировки в плавании** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, Рысаковой О. Г.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в плавании, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований и практических навыков по самостоятельному проведению занятий в плавании в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в плавании»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания в плавании;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий и других форм работы в избранных видах спорта с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в общих положениях и |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно- | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> <p>ПК - 2.3. Владеет изучением</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|------------|--|--|--|
| | | 5 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 90 | 90 | | | |
| Лекционные занятия | 36 | 36 | | | |
| Практические занятия | 54 | 54 | | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 26 | 26 | | | |
| Консультации | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 70 | 70 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 18 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-------------|------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 22 | 22 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 12 | 12 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 10 | 10 | |
| Консультации | 2 | 2 | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся | 149 | 149 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Модуль 1 (Семестр 5) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 4 | | |
| Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 4 | | |
| Раздел 2. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине) | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 4 | | |
| Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине). | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 4 | | |
| Раздел 3. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 6 | | |
| Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 32 | 14 | 18 | 8 | | | 10 | 6 | | |
| Раздел 4. Методика | 32 | 14 | 18 | 6 | | | 12 | 6 | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| обучения плаванию с элементами подвижных игр | | | | | | | | | | |
| Тема 4.1. Методика обучения плаванию. | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 6 | | | |
| Раздел 5. Технологии организации и проведение соревнований по плаванию | 34 | 14 | 20 | 6 | | 12 | 6 | | 2 | |
| Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков | 18 | 8 | 10 | 2 | | 6 | 4 | | 2 | |
| Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта | 16 | 6 | 10 | 4 | | 6 | 2 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 18 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 70 | 92 | 36 | | 54 | 26 | | 2 | |

Заочной формы обучения

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

| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки |
|---|-----------|-----------|----------|--|--|--|--|
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | |
| Раздел 1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | |
| Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | |
| Раздел 2. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине) | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | |
| Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине). | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | |
| Раздел 3. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 32 | 28 | 4 | 2 | 2 | | |
| Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 36 | 28 | 4 | 2 | 2 | | |
| Раздел 4. Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр | 32 | 28 | 4 | | 4 | 2 | |
| Тема 4.1. Методика обучения плаванию. | 32 | 28 | 4 | | 4 | 2 | |
| Раздел 5. Технологии организации и проведение соревнований по плаванию | 35 | 29 | 6 | 2 | 2 | | 2 |
| Тема 5.1. Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков | 18 | 14 | 4 | 2 | | 2 | 2 |
| Тема 5.2. Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно | 17 | 15 | 2 | | 2 | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| изменений и внесения корректировок в правила вида спорта | | | | | | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 149 | 22 | 8 | | 12 | 10 | | | 2 | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. ПЛАВАНИЕ.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ПЛАВАНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

Тема 1.1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: *Общая характеристика теории и методики преподавания плавания.*

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Составить конспект урока начального обучения плаванию. Составить конспект урока обучения облегченными способам плавания кролем на спине и кролем на груди, брассом, баттерфляем. Составить конспект урока обучения технике спортивному способу плавания кролем на груди студентов 1-го курса вуза.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).

1. История развития плавания.
2. История развития плавания в России.
3. Характеристика применения плавания с оздоровительной направленностью.
4. Возрастные различия занятий плаванием с оздоровительной направленностью.
5. Задачи, направленность и режимы нагрузок.
6. Плавание в программе Олимпийских игр.
7. Значение и применение плавания в физическом воспитании дошкольников.
8. Планирование учебной работы по плаванию в школе (о различных классах по выбору студентов).
9. Организация и методика проведения занятий по плаванию в группах начальной подготовки в спортивных организациях.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (КРОЛЬ НА ГРУДИ, КРОЛЬ НА СПИНЕ)

Перечень изучаемых элементов содержания

Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

Тема 2.1. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).

Перечень изучаемых элементов содержания

Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом кролем на спине: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине).

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Составить конспект урока начального обучения плаванию. Составить конспект урока обучения облегченными способам плавания кролем на спине и кролем на груди, брассом, баттерфляем. Составить конспект урока обучения технике спортивному способу плавания кролем на груди студентов 1-го курса вуза.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).
2. Организация и методика проведения занятий по плаванию в учебно-тренировочных в спортивных организациях.
3. Организация и методики проведения занятий по плаванию в группах спортивного совершенствования в спортивных организациях.
4. Организация и проведение вне тренировочной работы по плаванию в спортивной школе.
5. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
6. Организация, содержание и планирование работы по плаванию на летних тренировочных сборах.
7. Планирование подготовки юных пловцов в школьной секции.
8. Использование занятий плаванием в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
9. Организация и проведение соревнований по плаванию групп высшего спортивного мастерства в спортивных организациях.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ (БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ, СТАРТЫ, ПОВОРОТЫ)

Перечень изучаемых элементов содержания

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения брассу.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения способу плавания баттерфляй.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения способу плавания баттерфляй.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта. Методика обучения стартам.

Повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.

Тема 3.1. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты).

Перечень изучаемых элементов содержания

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения брассу.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения способу плавания баттерфляй.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения способу плавания баттерфляй.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта. Методика обучения стартам.

Повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты).

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Составить конспект урока обучения технике стартов и поворотов в спортивном плавании студентов 1-го курса вуза. Составить конспект урока обучения плаванию спортивной технике баттерфляй студентов 1-го курса вузов. Составить конспект урока обучения плаванию спортивной технике баттерфляй студентов 1-го курса вузов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Организация и методика проведения уроков по плаванию в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
2. Организация и методики проведения уроков по плаванию в 10—11-х классах общеобразовательной школы.
3. Методика обучения способу плавания баттерфляй.
4. Требования к разработке плана-конспекта по плаванию.
5. Назовите известных выдающихся пловцов нашей страны.
6. Какие виды дисциплины в плавании вы знаете? Дайте их краткое содержание
7. Повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.

Перечень изучаемых элементов содержания. Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

Игры, способствующие овладению навыком дыхания.

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.

Игры с мячом.

Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков.

Игра в работе с новичками, страдающими водобоязнью.

Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.
Игры с элементами прикладного плавания.
Развлечения и аттракционы в воде.
Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Методика обучения плаванию на боку.
Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.
Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Посещение и просмотр уроков в детском саду, ДЮСШ. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.
Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

Тема 4.1. Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр.

Перечень изучаемых элементов содержания

Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.
Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.
Игры с всплыванием и лежанием на воде.
Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.
Игры с мячом.
Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков.
Игра в работе с новичками, страдающими водобоязнью.
Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.
Игры с элементами прикладного плавания.
Развлечения и аттракционы в воде.
Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Методика обучения плаванию на боку.
Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.
Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Посещение и просмотр уроков в детском саду, ДЮСШ. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.
Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Составить конспект урока Игр и развлечений на воде для студентов 1-го курса вуза.

Составить конспекты уроков обучения технике плавания на боку студентов 1-го курса вуза. Составить конспект урока для самостоятельного проведения занятия по плаванию, например: обучение технике

спортивному способу плавания баттерфляй студентов 1-го курса вуза. Организация, проведение соревнований по плаванию. Судейство соревнований.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
2. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.
3. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
4. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Посещение и просмотр уроков по плаванию в детском саду, ДЮСШ.
6. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

РАЗДЕЛ 5. ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Календарь соревнований, обязанности и права участников. Изменение правил, корректировка способов проведения соревнований, новые методы регистрации рекордов.

Тема 5.1. *Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Календарь соревнований, обязанности и права участников.

Тема 5.2. *Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Изменение правил, корректировка способов проведения соревнований, новые методы регистрация рекордов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: *Разработка и технологии программы соревнований по плаванию для детей и подростков.*

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Составить конспект по технологии проведения соревнования по плаванию у группы спортивной подготовки.

2. Составить конспекты по технологии проведения соревнования на основе изученных технических элементов плавания на боку студентов 1-го курса вуза.

Тема практического занятия: Технологии разработки правил проведения соревнований по плаванию относительно изменений и внесения корректировок в правила вида спорта.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Составить конспекты по технологии соревнования на основе изученных технических элементов плавания вид: баттерфляй со студентами 1-го курса вуза.
2. Составить конспекты по технологии соревнования на основе изученных технических элементов плавания вид: кроль на груди, кроль на спине со студентами 1-го курса вуза.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Проведение соревнования по плаванию со студентами 1-го курса вуза.
2. Технологии проведения соревнований с детьми дошкольного, школьного возраста.
3. Технологии проведения соревнований со спортсменами ДЮСШ, ДЮКФП по плаванию.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|---|
| (семестр 5) | | |
| Раздел 1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Раздел 2. Методика обучения плаванию | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к |

| | | |
|--|----|--|
| (кроль на груди, кроль на спине) | | конспекту. |
| Раздел 3. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, подготовка к конспекту. |
| Раздел 4. Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Раздел 5. Технологии организации и проведение соревнований по плаванию | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 70 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 70 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|---|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Раздел 2. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к |

| | | |
|--|-----|--|
| на спине) | | конспекту. |
| Раздел 3. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к опросу, подготовка к конспекту. |
| Раздел 4. Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Раздел 5. Технологии организации и проведение соревнований по плаванию | 29 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 149 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 149 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Методика обучения спортивной технике плавания кролем на груди.
2. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение:
 - движения ногами;
 - движения руками;
 - дыхание;
 - сочетание движений руками и ногами;
 - общая согласованность движений при плавании в полной координации.
3. упражнения, используемые для обучения и совершенствования спортивной техники плавания способом кроль на спине: а) на суше; б) в воде.

Перечень тем конспектов к Разделу 1:

Составить конспект урока начального обучения плаванию. Составить конспект урока обучения облегченными способам плавания кролем на спине и кролем на груди, брассом, баттерфляем.

Составить конспект урока обучения технике плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании баттерфляем на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
2. Демонстрация.
3. Техника выполнения.
4. Движения ногами.
5. Движения руками.
6. Дыхание.
7. Сочетание движений руками и ногами.
8. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Перечень тем конспектов к Разделу 2:

Составить конспект урока углубленного обучения плаванию. Составить конспект урока обучения движения ногами способом кроль на спине. Движения руками способом кроль на груди. Дыхание в плавании способом кроль на спине. Сочетание движений руками и ногами в кроле на груди. Общая согласованность движений при плавании кроль на спине, груди в полной координации.

Составить конспект урока обучения технике спортивному способу плавания кролем на груди студентов 2-го курса вуза.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Значение и применение плавания в физическом воспитании дошкольников.
1. Планирование учебной работы по плаванию в школе (в различных классах по выбору студентов).
2. Организация и методика проведения уроков по плаванию в начальной школе.
3. Плавание в программе Олимпийских игр.
4. Организация и методика проведения уроков по плаванию в 5-9-х классах общеобразовательной школы.
5. Организация и методики проведения уроков по плаванию в 10—11-х классах общеобразовательной школы.
6. Организация и проведение внеклассной работы по плаванию в школе.

Перечень тем конспектов к Разделу 3:

Составить конспект урока обучения технике стартов и поворотов в спортивном плавании студентов 1-го курса вуза. Составить конспект урока обучения плаванию спортивной технике баттерфляй студентов 1-го курса вузов. Составить конспект урока обучения плаванию спортивной технике баттерфляй студентов 1-го курса вузов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
2. Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Организация, содержание и планирование работы по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
4. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися по плаванию.
5. Использование занятий плаванием в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
6. Планирование подготовки юных пловцов в школьной секции.
7. Организация и проведение соревнований по плаванию для школьников.

Перечень тем конспектов к Разделу 4:

Составить конспект урока Игр и развлечений на воде для студентов 1-го курса вуза.

Составить конспекты уроков обучения технике плавания на боку студентов 1-го курса вуза. Составить конспект урока для самостоятельного проведения занятия по плаванию, например: обучение технике спортивному способу плавания баттерфляй студентов 1-го курса вуза. Организация, проведение соревнований по плаванию. Судейство соревнований.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Календарный план соревнований на учебный год. Методика составления. Учет официальных соревнований в образовательных организациях.

2. Полномочия участников и их обязанности.
3. Заявочный лист, представитель команд его обязанности и права.
4. Технология работы тренера во время проведения соревнований по плаванию.
5. Разработка правил соревнований.
6. Технологии изменения правил проведения соревнований.
7. Современные методы регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
8. Современные методы поворотов пловца при прохождении дистанции.
9. Технологии и способы передачи эстафет, методы регистрации судьями на бортиках.
10. Экипировка судей в плавании.
11. Технологии определения спортсменов по дорожкам.
12. Методы установления рекордов судьями. Действия судей и участников после установления рекорда.

Перечень тем конспектов к Разделу 5:

Составить конспект по технологии проведения соревнования по плаванию у группы спортивной подготовки.

Составить конспекты по технологии проведения соревнования на основе изученных технических элементов плавания на боку студентов 1-го курса вуза. Составить конспекты по технологии соревнования на основе изученных технических элементов плавания вид: баттерфляй студентов 1-го курса вуза.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с

которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

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

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является экзамен, который проводится в устной или письменной форме.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное

участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|---|---|
| 1 | Раздел 1. Общая характеристика теории и методики преподавания плавания. | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту). |
| | | ОПК-3 | | 1. История развития плавания. 2. История развития плавания в России. |
| | | ОПК-4 | | 1. Характеристика применения плавания с оздоровительной направленностью. 2. Возрастные различия занятий плаванием с оздоровительной направленностью. |
| | | ПК-1 | 1. Задачи, направленность и режимы нагрузок. 2. Плавание в программе Олимпийских игр. 3. Значение и применение плавания в физическом воспитании дошкольников. | |
| | | ПК-2 | 1. Планирование учебной работы по плаванию в школе (о различных классах по выбору студентов). 2. Организация и методика проведения занятий по плаванию в группах начальной подготовки в спортивных организациях. | |

| | | | | |
|---|--|-------|---|---|
| 2 | Раздел 2. Методика обучения плаванию (кроль на груди, кроль на спине) | ОПК-2 | Контрольная работа | 3. Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Организация и методика проведения занятий по плаванию в учебно-тренировочных в спортивных организациях. |
| | | ОПК-3 | | 1. Организация и методики проведения занятий по плаванию в группах спортивного совершенствования в спортивных организациях. 2. Организация и проведение вне тренировочной работы по плаванию в спортивной школе. |
| | | ОПК-4 | | 1. Организация и проведение массовых мероприятия с учащимися по плаванию. 2. Организация, содержание и планирование работы по плаванию на летних тренировочных сборах. |
| | | ПК-1 | 1. Планирование подготовки юных пловцов в школьной секции. 2. Использование занятий плаванием в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов. 3. Организация и проведение соревнований по плаванию групп высшего спортивного мастерства в спортивных организациях. | |
| | | ПК-2 | Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту). | |
| 3 | Раздел 3. Методика обучения плаванию (брасс, баттерфляй, старты, повороты) | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту). |
| | | ОПК-3 | | 1. Организация и методика проведения уроков по плаванию в 5-9-х классах общеобразовательной школы. 2. Организация и методики проведения уроков по плаванию в 10—11-х классах общеобразовательной школы. |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения способу плавания баттерфляй. 2. Требования к разработке плана-конспекта по плаванию. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите известных выдающихся пловцов нашей страны. 2. Какие виды дисциплины в плавании вы знаете? Дайте их краткое содержание |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. |
| 4 | Раздел 4. Методика обучения плаванию с элементами подвижных игр | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Проведение комплекса упражнений на развитие одного из специального физического качества на подгруппе студентов (по разработанному конспекту). |
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. 2. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации. 2. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Посещение и просмотр уроков по плаванию в детском саду, ДЮСШ. |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. |
| | | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|--|
| 5 | Раздел 5. Технологии организации и проведения соревнований по плаванию | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы:</p> <p>1. Составить конспект по технологии проведения соревнования по плаванию у группы спортивной подготовки.</p> <p>2. Проведение соревнования по плаванию со студентами 1-го курса вуза.</p> | |
| | | ОПК-3 | | | |
| | | ОПК-4 | | | |
| | | ПК-1 | | | 1. Технологии проведения соревнований с детьми дошкольного, школьного возраста. |
| | | ПК-2 | | | 1. Технологии проведения соревнований со спортсменами ДЮСШ, ДЮКФП по плаванию. |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|---|
| ОПК-2 | <p>1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.</p> <p>2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.</p> <p>3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.</p> <p>4. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.</p> |
| ОПК-3 | <p>1. Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика (элементарные передвижения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, прыжки и спады в воду, упражнения на скольжение, опорные упражнения, игры и развлечения на воде).</p> <p>2. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.</p> <p>3. Общие правила предупреждения и</p> |

| | |
|-------|---|
| | <p>исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>4.Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика (элементарные передвижения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, прыжки и спады в воду, упражнения на скольжение, опорные упражнения, игры и развлечения на воде).</p> <p>5.Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.</p> <p>6.Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> |
| ОПК-4 | <p>1.Методика начального обучения плаванию. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.</p> <p>2.Методика обучения облегченным способам плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами и попеременных движениях руками без выноса их из воды.</p> <p>3.Методика обучения кролю на груди.</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> |
| ПК-1 | <p>1. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>2. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>3. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> |
| ПК-2 | <p>1. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.</p> <p>2. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.</p> <p>3. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками; дыхание;</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>4. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>5. Соревнования по плаванию. Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> |
|--|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|-------------------------------|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская | Электронная библиотека, обеспечивающая | http://biblioclub.ru/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | библиотека онлайн» | доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|----------------|--|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных | http://biblioclub.ru/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, плавательного бассейна, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: мячи, гимнастические маты, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование для плавательного бассейна: доски, колобашки, ласты, лопатки, плавательные дорожки, свистки

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

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии оздоровительного плавания», «Технологии спортивного плавания», «Технологии дистанционного плавания»).

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

Спортивные объекты:

| Наименование объекта | Адрес | Площадь объекта | Количество занимающихся |
|------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|
| Плоскостное сооружение | В.Пика дом 4 стр. 1 | 210 м ² | 30-80 (одновременно) |
| Спортивный зал | Лосиноостровская, дом 24 | 240 м ² | 45-60 |
| Плавательный бассейн | В.Пика дом 4 стр. 1 | 100 м ² | 40 (одновременно) |
| Лесной массив | Лосиноостровский парк | 128 км ² | 50 |

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные

компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в подвижных играх (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 17 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 17 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 20 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 23 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 25 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 24 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 25 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 25 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 26 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 28 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 28 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 32 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 34 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 34 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 34 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 34 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 34 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 35 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 36 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 36 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 36 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 36 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 37 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 37 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 39 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Технологии спортивной тренировки в подвижных играх** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, Петровой М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в подвижных играх, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований и практических навыков по самостоятельному проведению занятий по подвижным играм с элементами базовых видов спорта в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в подвижных играх»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания подвижных игр;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий по подвижным играм с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в общих положениях и |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно- | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> <p>ПК - 2.3. Владеет изучением</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|------------|--|--|--|
| | | 6 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 90 | 90 | | | |
| Лекционные занятия | 36 | 36 | | | |
| Практические занятия | 54 | 54 | | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 26 | 26 | | | |
| Консультации | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 70 | 70 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 18 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-------------|------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 22 | 22 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 12 | 12 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 10 | 10 | |
| Консультации | 2 | 2 | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся | 149 | 149 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|---------------------------------------|---|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки | | |
| Модуль 1 (Семестр 6) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. «Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа». | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 1.1. Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Раздел 2. «Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа». | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 2.1. Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 3. «Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов» | 32 | 14 | 18 | 8 | 10 | 6 | | | | |
| Тема 3.1. Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов | 32 | 14 | 18 | 8 | 10 | 6 | | | | |
| Раздел 4. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм. | 32 | 14 | 18 | 6 | 12 | 6 | | | | |
| Тема 4.1. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм | 32 | 14 | 18 | 6 | 12 | 6 | | | | |
| Раздел 5. «Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки» | 34 | 14 | 20 | 6 | 12 | 6 | | | 2 | |
| Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки | 34 | 14 | 20 | 6 | 12 | 6 | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 18 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 70 | 92 | 36 | 54 | 26 | | | 2 | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. «Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа». | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 1.1. Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Раздел 2. «Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа». | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 2.1. Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Раздел 3. «Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов» | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 3.1. Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов | 36 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|----------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 4. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм. | 32 | 28 | 4 | | 4 | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм | 32 | 28 | 4 | | 4 | 2 | | | | |
| Раздел 5. «Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки» | 35 | 29 | 6 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки | 35 | 29 | 6 | 2 | 2 | 2 | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 149 | 22 | 8 | | 12 | 10 | | | 2 |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА».

Перечень изучаемых элементов содержания.

Игры, виды спорта, основные понятия игр, применяемые на занятиях по видам спорта, требования к организации подвижных игр как к обучающимся, так и к педагогу.

Тема 1.1. Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа.

Перечень изучаемых элементов содержания

Упражнения, используемые в начальном обучении плаванию. Демонстрация. Техника выполнения. Игры, виды спорта, основные понятия игр, применяемые на занятиях по видам спорта, требования к организации подвижных игр как к обучающимся, так и к педагогу.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скорости у дошкольников 3-4 лет (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития ловкости у дошкольников 5-6 лет (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Педагогические основы физической подготовки при работе с дошкольниками (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение).
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
3. Игровой метод в спорте.
4. Его роль в педагогической практике с дошкольниками.
5. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр.
6. Подвижные игры по видам спорта.
7. Применение игр при занятиях спортом.

РАЗДЕЛ 2. «ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТИПА».

Перечень изучаемых элементов содержания:

Игры, виды спорта, основные понятия игр, применяемые на занятиях спортивной направленности, требования к организации подвижных игр как к обучающимся, так и к педагогу.

Тема 2.1. Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа.

Перечень изучаемых элементов содержания

Игры, виды спорта, основные понятия игр, применяемые на занятиях спортивной направленности, требования к организации подвижных игр как к обучающимся, так и к педагогу.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа.

Форма практического задания: устный ответ.

Темы устного ответа:

1. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих 7-14 лет.
2. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
4. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.
5. 10. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников младших классов.
6. 11. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников средних классов.
7. 12. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников старших классов.
8. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми младшего школьного возраста.
9. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми среднего школьного возраста.
10. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми старшего школьного возраста.
11. Повышение мотивации к учебным занятиям по подвижным играм у школьников старших классов.
12. Игры, способствующие повышению устойчивости и сопротивляемости организма к заболеваниям у школьников (значимость, влияние на организм, социальная и закаляющая сторона подвижных игр).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических заданий:

1. Определить пути и методы формирования спортивных умений и навыков у детей младших школьников в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение.
2. Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития мышечной силы и выносливости у детей 13-14 лет.

РАЗДЕЛ 3. «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ».

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортсмены-разрядники, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка.

Тема 3.1. *Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортсмены-разрядники, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: *Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов.*

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростной выносливости у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития координационных способностей у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

3. Подготовка тренера-преподавателя к подвижной игре со спортсменами начальной подготовки в избранном виде спорта: расписать критерии выбора игры (по какому признаку будет отбираться та или иная игра-по развитию физических качеств, по возрастному показателю и т. д.). Перечень спортивного инвентаря, места, условия проведения для подвижной игры.

4. Составить конспект подвижной игры с учетом подготовки места, инвентаря, разметки площадки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Воспитывающий характер обучения подвижных игр со спортсменами имеющие спортивные разряды. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм со взрослыми спортсменами, занимающимися в ДЮСШ, СДЮСШОР, КФП и т. д.

2. Методика организации и проведения подвижных игр со взрослыми спортсменами.

3. Характеристика подвижных игр спортсменов на оздоровительном этапе спортивной подготовки.

4. Характеристика игр спортсменов на развивающем этапе спортивной подготовки.

5. Характеристика игр спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.

6. Характеристика игр спортсменов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

7. Характеристика игр спортсменов на этапе групп спортивного совершенствования спортивной подготовки.

8. Характеристика игр спортсменов на этапе групп высшего спортивного мастерства спортивной подготовки.

9. Особенности проведения игр со спортсменами на оздоровительном этапе спортивной подготовки.

10. Особенности проведения игр со спортсменами на этапе начальной спортивной подготовки.

11. Особенности проведения игр со спортсменами на этапе групп высшего спортивного мастерства спортивной подготовки.

12. Характеристика раздела игр в школьной программе.

13. Игры с элементами спортивной силовой борьбы. Применения игр силового характера со спортсменами относительно возраста.

14. Подвижные игры с музыкальным сопровождением по видам спорта.

15. Игры с речитативом по видам спорта

16. Игры с элементами гимнастики в избранном виде спорта.

17. Игры с элементами легкой атлетики в избранном виде спорта.

18. Игры с элементами баскетбола в избранном виде спорта.

19. Игры с элементами волейбола в избранном виде спорта.

20. Игры с элементами футбола в избранном виде спорта.

21. Игры в занятиях плаванием в избранном виде спорта.

22. Игры с элементами лыжного спорта в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортсмены-разрядники, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка, планирование и контроль, вид спорта.

Тема 4.1. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм.

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортсмены-разрядники, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка, планирование и контроль, вид спорта.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития специальной выносливости в избранном виде спорта (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);
2. Предоставить содержание подвижной игры для развития тактических взаимодействий в избранном виде спорта (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).
3. Контроль физических нагрузок при проведении подвижных игр (ЧСС, общая и моторная плотность занятий).
4. Разработать план-занятий на основе анализа и контроля физических нагрузок при проведении спортивных и подвижных игр.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Планирование спортивных подвижных игр в подготовительном периоде спортивной подготовки юных спортсменов
2. Планирование спортивных подвижных игр в предсоревновательном периоде спортивной подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп
3. Планирование спортивных подвижных игр в соревновательном периоде спортивной подготовки в группах спортивной подготовки.
4. Планирование спортивных подвижных игр в переходном периоде спортивной подготовки в группах спортивной подготовки.
5. Технологии использования методик подвижных игр со спортсменами.

РАЗДЕЛ 5. «ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ В ГРУППАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Перечень изучаемых элементов содержания

Организация и методика проведения игр, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка, вид спорта

Тема 5.1. Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания

Организация и методика проведения игр, этапы подготовки спортсменов, подвижные игры, спортивная тренировка, вид спорта

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

1. Предоставить содержание соревнования по подвижным играм с юными спортсменами спортсменов (содержание включает в себя: цель и задачи соревнования, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);
2. Предоставить содержание соревнования по подвижным играм со спортсменами имеющие спортивные квалификационные разряды (содержание включает в себя: цель и задачи соревнования, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);
3. Разработать план соревнований 2-х подвижных игр со спортсменами (план должен включать: цели и задачи, время и место проведения, участники соревнований, порядок проведения соревнований (порядок проведения соревнований определяется судейской коллегией на месте в зависимости от количества зарегистрированных участников), условия подачи протестов и порядок их рассмотрения, награждение, обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований, финансовые расходы).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Особенности проведения соревнований по подвижным играм.
2. Методика работы со спортсменами на соревнованиях по подвижным играм.
3. Перспектива развития спортивных подвижных игр со спортсменами.
4. Мифы или реальность значимости проведения соревнований по подвижным играм.
5. Характеристика игр спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.
6. Формирования соревновательной деятельности у спортсменов при проведении соревнований по подвижным играм.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (семестр 6) | | |
| Раздел 1. «Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа». | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |

| | | |
|--|----|--|
| Раздел 2. «Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа». | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу. |
| Раздел 3. «Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов» | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Раздел 4. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Раздел 5. «Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки» | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 70 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 70 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |

| | | |
|--|-----|--|
| Раздел 1. «Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа». | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Раздел 2. «Основы подвижных игр в школьных учреждениях образовательного типа». | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу. |
| Раздел 3. «Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов» | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Раздел 4. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм. | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Раздел 5. «Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки» | 29 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 149 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 149 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Подвижные игры на занятиях избранным видом спорта в дошкольных учреждениях.
2. Подвижные игры на учебных занятиях развивающей направленности.
3. Подвижные игры на учебных занятиях оздоровительной направленности.
4. Подвижные игры на учебных занятиях поддерживающей спортивную форму у занимающихся.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 1:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скорости у дошкольников 3-4 лет (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития ловкости у дошкольников 5-6 лет (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Подвижные игры на занятиях с элементами видов спорта в школьных учреждениях.
2. Подвижные игры на учебных занятиях развивающей направленности у школьников.
3. Подвижные игры на учебных занятиях оздоровительной направленности школьников.
4. Подвижные игры на учебных занятиях, поддерживающие спортивную форму у школьников.
5. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста по виду спорта.
6. Подготовка карточек для проведения подвижных игр со школьниками в системе дополнительного образования.

Перечень тем устного ответа к Разделу 2:

1. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих 7-14 лет.
2. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
4. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.
5. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников младших классов.
6. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников средних классов.
7. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников старших классов.

8. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми младшего школьного возраста.
9. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми среднего школьного возраста.
10. Организация и методика проведения уроков и занятий по подвижным играм с детьми старшего школьного возраста.
11. Повышение мотивации к учебным занятиям по подвижным играм у школьников старших классов.
12. Игры, способствующие повышению устойчивости и сопротивляемости организма к заболеваниям у школьников (значимость, влияние на организм, социальная и закаливающая сторона подвижных игр).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Психологические качества, воспитывающие у спортсменов на этапах спортивной подготовки при выполнении и проведении подвижных игр на учебных занятиях.
2. Физические качества, формирующиеся у спортсменов на этапах спортивной подготовки при выполнении и проведении подвижных игр на учебных занятиях.
3. Методические указания при выполнении соревнований по подвижным играм со спортсменами-разрядниками.
4. Значимость подвижных игр при обучении спортсменов в избранном виде спорта.
5. Формирование специальной физической подготовки спортсменов при применении подвижных игр на учебных занятиях по виду спорта.
6. Подготовка карточек для проведения подвижных игр со спортсменами разных разрядов.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 3:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростной выносливости у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);
2. Предоставить содержание подвижной игры для развития координационных способностей у спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев,

Е. А. Стеблецов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518746>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов игровых видов спорта учитывая возраст спортсменов.
2. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов сложно-координационных видов спорта учитывая возраст спортсменов.
3. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов циклических видов спорта учитывая возраст спортсменов.
4. Планирование спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов смешанных единоборств.
5. Значимость планирования и контроля подвижных игр со спортсменами разных видов спорта

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 4:

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

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития тактических взаимодействий в избранном виде спорта (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Методика и организация проведения соревнований по подвижным играм у спортсменов игровых видов спорта учитывая возраст спортсменов.
2. Методика и организация проведения спортивной тренировки по подвижным играм у спортсменов сложно-координационных видов спорта учитывая возраст спортсменов.
3. Методика и организация проведения по подвижным играм у спортсменов циклических видов спорта учитывая возраст спортсменов.
4. Методика и организация проведения по подвижным играм у спортсменов смешанных единоборств.
5. Влияние соревновательной деятельности подвижных игр на результат выступления спортсменов разных видов спорта.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 5:

1. Предоставить содержание соревнования по подвижным играм с юными спортсменами спортсменов (содержание включает в себя: цель и задачи соревнования, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание соревнования по подвижным играм со спортсменами имеющие спортивные квалификационные разряды (содержание включает в себя: цель и

задачи соревнования, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

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

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

Написание эссе.

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |

| | |
|--------------------------|-----------|
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| | |
|-------------------------|--|
| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|-------------------------|--|

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|--|--------------------------------|--------------------------|--|
| 1 | Раздел 1. «Основы подвижных игр в дошкольных учреждениях образовательного типа». | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: Педагогические основы физической подготовки при работе с дошкольниками (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение). |
| | | ОПК-3 | | 1. Отличие подвижных игр от спортивных. 2. Игровой метод в спорте. |
| | | ОПК-4 | | 1. Его роль в педагогической практике с дошкольниками. 2. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. |
| | | ПК-1 | | 1. Подвижные игры по видам спорта. 2. Применение игр при занятиях спортом. |
| | | ПК-2 | | 1. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих 7-14 лет. 2. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста. |
| | Раздел 2. «Основы подвижных игр в | ОПК-2 | Аналитичес | 1. Определить пути и методы формирования спортивных умений и навыков у детей младших школьников в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение. |

| | | | | |
|---|---|-------|-------------|---|
| 2 | школьных учреждений образовательного типа». | ОПК-3 | кое задание | 2.Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития мышечной силы и выносливости у детей 13–14 лет. |
| | | ОПК-4 | | 1.Составить учебную карточку по подвижной игре для спортсменов в избранном виде спорта. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры. |
| | | ПК-1 | | 1. Составить учебную карточку по подвижной игре для спортсменов, имеющие квалификационные разряды. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры. |
| | | ПК-2 | | 1.Составить учебную карточку по подвижной игре для спортсменов, не имеющие квалификационные разряды. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т.д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры. |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|
| 3 | Раздел 3. «Основы спортивной тренировки по подвижным играм в спортивных школах на этапах подготовки спортсменов» | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>1. Воспитывающий характер обучения подвижных игр со спортсменами имеющие спортивные разряды. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм со взрослыми спортсменами, занимающимися в ДЮСШ, СДЮСШОР, КФП и т. д.</p> <p>2. Игры с элементами спортивной силовой борьбы. Применения игр силового характера со спортсменами относительно возраста.</p> <p>3. Подвижные игры с музыкальным сопровождением по видам спорта.</p> <p>4. Игры с речитативом по видам спорта</p> |
| | | ОПК-3 | | <p>1. Методика организации и проведения подвижных игр со взрослыми спортсменами.</p> <p>2. Характеристика подвижных игр спортсменов на оздоровительном этапе спортивной подготовки.</p> |
| | | ОПК-4 | | <p>1. Характеристика подвижных игр спортсменов на этапе групп спортивного совершенствования спортивной подготовки.</p> <p>2. Характеристика игр спортсменов на этапе групп высшего спортивного мастерства спортивной подготовки.</p> |
| | | ПК-1 | | <p>1. Характеристика игр спортсменов на развивающем этапе спортивной подготовки.</p> <p>2. Особенности проведения игр со спортсменами на оздоровительном этапе спортивной подготовки.</p> |
| | | ПК-2 | | <p>1. Особенности проведения игр со спортсменами на этапе начальной спортивной подготовки.</p> <p>2. Особенности проведения игр со спортсменами на этапе групп высшего спортивного мастерства спортивной подготовки.</p> <p>3. Характеристика раздела игр в школьной программе.</p> |
| 4 | Раздел 4. Планирование и контроль спортивной тренировки по подвижным играм. | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Темы контрольной работы:</p> <p>1. Игры с элементами гимнастики в избранном виде спорта.</p> <p>2. Игры с элементами легкой атлетики в избранном виде спорта.</p> |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|--|
| | | ОПК-3 | | 1.Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. 2.Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. |
| | | ОПК-4 | | 1.Игры с элементами баскетбола в избранном виде спорта. 2.Игры с элементами волейбола в избранном виде спорта. |
| | | ПК-1 | | 1.Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. 2.Посещение и просмотр уроков по подвижным играм в детском саду, ДЮСШ. |
| | | ПК-2 | | 1.Игры с элементами футбола в избранном виде спорта. 2.Игры в занятиях плаванием в избранном виде спорта. 3.Игры с элементами лыжного спорта в избранном виде спорта. |
| 5 | Раздел 5. «Проведение соревнований по подвижным играм в группах спортивной подготовки» | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Тема контрольной работы: 1. Особенности проведения соревнований по подвижным играм. 2.Методика работы со спортсменами на соревнованиях по подвижным играм. 1. Контроль физических нагрузок при проведении подвижных игр (ЧСС, общая и моторная плотность занятий). 2. Разработать план-занятий на основе анализа и контроля физических нагрузок при проведении спортивных и подвижных игр. |
| | | ОПК-3 | | |
| | | ОПК-4 | | |
| | | ПК-1 | | |
| | | ПК-2 | | |
| | | | | 1. Перспектива развития спортивных подвижных игр со спортсменами. 2. Мифы или реальность значимости проведения соревнований по подвижным играм. 1. Характеристика игр спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки. 2. Формирования соревновательной деятельности у спортсменов при проведении соревнований по подвижным играм. |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|--|
| ОПК-2 | <ol style="list-style-type: none">1. Значимость подвижных игр для спортсменов на разных этапах спортивной подготовки.2. Игра и спорт, их взаимосвязь и различия.3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на подвижные игры с элементами видов спорта.4. Специфические особенности подвижных игр их отличие от спортивных.5. Физиологические основы игровой спортивной деятельности |
| ОПК-3 | <ol style="list-style-type: none">1. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в зависимости от возрастных особенностей, играющих на этапах спортивной подготовки.2. Педагогическая характеристика игр детей на различных этапах спортивной подготовки. Игры начальной, учебно-тренировочной и групп спортивного совершенствования.3. Анализ игрового материала программ по подвижным играм со спортсменами на этапах спортивной подготовки.4. Место подвижных игр в решении задач спортивной подготовки.5. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для спортсменов оздоровительной и развивающей направленности.6. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников средних классов. |
| ОПК-4 | <ol style="list-style-type: none">1.Методика планирования учебного материала по подвижным играм для спортсменов начальной подготовки в избранном виде спорта.2.Организация и методика проведения |

| | |
|------|--|
| | <p>занятий по подвижным играм в гимнастике.</p> <p>3. Организация и методика проведения занятий по подвижным играм в легкой атлетике.</p> <p>4. Организация и методика проведения занятий по подвижным играм в лыжном спорте.</p> <p>5. Организация и проведение занятий по подвижным играм в плавании.</p> |
| ПК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение занятий по подвижным играм в игровых видах спорта. 2. Организация и проведение соревнований по подвижным играм, «Веселых стартов» для спортсменов на разных этапах спортивной подготовки. 3. Планирование подвижных игр в учебной работе по избранному виду спорта в спортивной школе, в режиме внеурочной деятельности. 4. Особенности проведения игр-эстафет со спортсменами. 5. Требования к организации подвижных игр. Планирование проведения подвижных игр во время тренировочной паузы на занятии. |
| ПК-2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Соревнования по подвижным играм в избранном виде спорта. Документы планирования подвижных игр со спортсменами. 2. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного. 3. Игры во вне тренировочной форме работы со спортсменами. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работе в системе дополнительного образования детей и подростков. 4. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. 5. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и |

| | |
|--|---|
| | эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. 6.Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде. |
|--|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|------------|---|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, | http://elibrary.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|
| | eLIBRARY.ru | технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

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

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

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

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

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

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии проведения подвижных игр», «Система отбора спортсменов в базовые виды спорта на основе подвижных игр»).

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

Спортивные объекты:

| Наименование объекта | Адрес | Площадь объекта | Количество занимающихся |
|------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|
| Плоскостное сооружение | Лосиноостровская, дом 24 | 300 м ² | 80-100 (одновременно) |
| Плоскостное сооружение | В.Пика дом 4 стр. 1 | 210 м ² | 30-80 (одновременно) |
| Спортивный зал | Лосиноостровская, дом 24 | 240 м ² | 45-60 |

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|--|-------------------------|
| 1. | <p>Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p> | <p>Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года</p> | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 14 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 26 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 26 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 28 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 33 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 36 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 35 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 35 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 35 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 36 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 37 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 38 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 38 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 43 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 45 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 45 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 45 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 45 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 45 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 46 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 48 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 47 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 47 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 47 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 48 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 50 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, Петровой М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в формировании знаний о средствах, методах, организации процесса обучения основным двигательным действиям в игровых видах спорта, о проведении различных форм занятий, массовых выступлений и соревнований в игровых видах спорта и овладение практических навыков по самостоятельному проведению занятий в игровых видах спорта в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Технологии спортивной тренировки в игровых видах спорта»;
- развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере преподавания в игровых видах спорта;
- углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере физической культуры и спорта;
- научиться самостоятельно, анализировать результаты своей деятельности в процессе проведения занятий и других форм работы в игровых видах спорта с различным контингентом занимающихся.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-2; ОПК-3; ОПК-4; ПК-1; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|---|--|--|
| Спортивный отбор | ОПК – 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически | Знать: термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», выявлять спортивную ориентацию и определять подходы к спортивному отбору в выборе вида спорта Уметь: Ориентироваться в |

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| | | обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-2.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации | общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | занятия; проводит учебно-тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | |
| Деятельность в области спорта | ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | <p>ПК-1.1. Знает календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации, организацию прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.</p> <p>ПК-1.2. Умеет использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде</p> <p>ПК-1.3. Владеет опытом календарно-тематическим планированием и составлением расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурно-спортивной организации</p> | <p>Знать: календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ на этапах спортивной подготовки в соответствии с локальными актами, контрольные процедуры с целью выполнения занимающимися контрольных нормативов в области спорта.</p> <p>Уметь: использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся, вести первичную учетно-отчетную документацию</p> |
| Деятельность в области дошкольного и начального общего образования | ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | <p>ПК-2.1. Знает основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта</p> <p>ПК- 2.2. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> | <p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь: выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, собирать информацию из различных источников, в том числе из интервью, анализа специальной литературы (в том числе на иностранном языке)</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | ПК - 2.3. Владеет изучением передового опыта осуществления тренировочного и соревновательного процесса | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|------------|--|--|--|
| | | 7 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 90 | 90 | | | |
| Лекционные занятия | 36 | 36 | | | |
| Практические занятия | 54 | 54 | | | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 26 | 26 | | | |
| Консультации | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 70 | 70 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 18 | 18 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-------------|------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 22 | 22 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 12 | 12 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | 10 | 10 | |
| Консультации | 2 | 2 | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| Самостоятельная работа обучающихся | 149 | 149 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | |
| Форма промежуточной аттестации | экзамен | экзамен | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 180 | 180 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Модуль 1 (Семестр 7) | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Теория и методика преподавания баскетбола в школе. | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе | 10 | 4 | 6 | 4 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы. | 10 | 4 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы. | 12 | 6 | 6 | 2 | | 4 | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов. | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 4 | | | |
| Тема 2.1. Методика | 10 | 4 | 6 | 4 | | 2 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе. | | | | | | | | | | |
| Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса. | 10 | 4 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля. | 12 | 6 | 6 | 2 | | 4 | | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Основы физической подготовки баскетболистов. Методические подходы развития физических качеств. | 32 | 14 | 18 | 8 | | 10 | 6 | | | |
| Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке. | 16 | 8 | 8 | 4 | | 4 | 4 | | | |
| Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств. | 16 | 6 | 10 | 4 | | 6 | 2 | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Теория и методика преподавания волейбола в школе. | 32 | 14 | 18 | 6 | | 12 | 6 | | | |
| Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе. | 10 | 4 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 4.2. Методика | 10 | 4 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| проведения уроков по волейболу в 8–9 классах общеобразовательной школы. | | | | | | | | | | |
| Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы. | 12 | 6 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| РАЗДЕЛ 5. Тренировочный процесс волейболистов. | 34 | 14 | 20 | 6 | | 12 | 6 | | 2 | |
| Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе. | 12 | 6 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса | 10 | 4 | 6 | 2 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля. | 12 | 4 | 8 | 2 | | 4 | 2 | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 18 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 70 | 92 | 36 | | 54 | 26 | | 2 | |

Заочной формы обучения

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

| | | | Всего | Лекционные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа | <i>из них: в форме практической подготовки</i> |
|---|-----------|-----------|--------------|---------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|--|--|--|
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 1. Теория и методика преподавания баскетбола в школе. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | | |
| Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе | 12 | 10 | 2 | | | 2 | 2 | | | | |
| Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы. | 12 | 10 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы. | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | | |
| Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе. | 12 | 10 | 2 | | | 2 | 2 | | | | |
| Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса. | 12 | 10 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля. | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 3. Основы физической подготовки баскетболистов. Методические подходы развития физических качеств. | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | 2 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | |
| Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке. | 16 | 14 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств. | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | |
| РАЗДЕЛ 4. Теория и методика преподавания волейбола в школе. | 32 | 28 | 4 | | 4 | 2 | | | |
| Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе. | 10 | 8 | 2 | | 2 | 2 | | | |
| Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8–9 классах общеобразовательной школы. | 10 | 8 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы. | 12 | 12 | | | | | | | |
| РАЗДЕЛ 5. Тренировочный процесс волейболистов. | 35 | 29 | 6 | 2 | 2 | 2 | | | 2 |
| Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе. | 13 | 9 | 4 | 2 | | | | | 2 |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|---|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки |
| Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля. | 12 | 10 | 2 | | | 2 | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 149 | 22 | 8 | | 12 | 10 | | | 2 | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Баскетбол в системе физического воспитания. Методические особенности баскетбола. Виды баскетбола, новые направления. Баскетбол как учебно-научная дисциплина. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, внеклассная работа по физической культуре (секционная работа).

Классификация средств и методов спортивной тренировки в баскетболе. Методы тренировки: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения: равномерный, повторный, интервальный, переменный; комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Характеристика баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.

Учебная практика: броски мяча в корзину двумя и одной руками с места и в движении; финты и сочетание приемов; техника овладения мячом. Характеристика баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.

Учебная практика: закрепление и совершенствование техники бросков мяча в корзину двумя и одной руками с места и в движении, финтов и сочетания приемов, техники овладения мячом. Тактические действия в защите и нападении.

Тема 1.1. Баскетбол в общеобразовательной школе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Баскетбол в системе физического воспитания. Методические особенности баскетбола. Виды баскетбола, новые направления. Баскетбол как учебно-научная дисциплина. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, внеклассная работа по физической культуре (секционная работа).

Классификация средств и методов спортивной тренировки в баскетболе. Методы тренировки: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения: равномерный, повторный, интервальный, переменный; комплексный, контрольный. Назначение каждого метода.

Тема 1.2. Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.

Перечень изучаемых элементов содержания

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

Учебная практика: броски мяча в корзину двумя и одной руками с места и в движении; финты и сочетание приемов; техника овладения мячом.

Тема 1.3. Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.

Перечень изучаемых элементов содержания

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

Учебная практика: закрепление и совершенствование техники бросков мяча в корзину двумя и одной руками с места и в движении, финтов и сочетания приемов, техники овладения мячом. Тактические действия в защите и нападении.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: *Баскетбол в общеобразовательной школе.*

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Конспект урока по баскетболу для школьников 1-11 классов, Конспект по проведению внеклассных занятий по баскетболу на подгруппе студентов.

Тема практического занятия: *Методика проведения уроков по баскетболу в 5-8 классах общеобразовательной школы.*

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 5 классов.
2. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 6 классов.
3. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 7 классов.
4. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 8 классов.

Тема практического занятия: Методика проведения уроков по баскетболу в 9-11 классах общеобразовательной школы.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 9 классов.
2. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 10 классов.
3. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 11 классов.
4. Разработать конспект по проведению внеклассных занятий по баскетболу на подгруппе студентов (по разработанному конспекту)

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (баскетбол).
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Баскетбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (баскетбол).
8. Методы тренировки, классификация.
9. Наглядные методы. Характеристика.
10. Практические методы. Характеристика.
11. Словесные методы. Характеристика.
12. Характеристика баскетбольной терминологии.
13. Техника передвижений в нападении.
14. Техника лови мяча на месте и в движении.
15. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
16. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
17. Методика совершенствования стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
18. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
19. Методика обучения групповым тактическим действиям.
20. Методика обучения командным тактическим действиям.
21. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
22. Методика совершенствования ловле и передаче мяча.
23. Методика совершенствования броскам мяча с места и в движении.
24. Характеристика баскетбольной терминологии.
25. Техника передвижений в нападении.
26. Техника лови мяча на месте и в движении.
27. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
28. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
29. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
30. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
31. Методика обучения ловле и передаче мяча.
32. Методика обучения броскам мяча с места и в движении.

РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, общеподготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий баскетболом и стрит-болом на открытых площадках.

Методика отбора баскетболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Методика отбора баскетболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств. Структура годичного цикла. Этапы подготовки, характеристики, задачи. Общие положения. Планирование соревнований. Проведение соревнований. Организация и работа главной судейской коллегии. Права и обязанности представителей, участников соревнований. Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса.

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-баскетболистов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-баскетболиста. Интенсивность нагрузки, пульсовой режим. Характер и интервалы отдыха.

Тема 2.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, общеподготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий баскетболом и стрит-болом на открытых площадках.

Методика отбора баскетболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Тема 2.2. Основы планирования тренировочного процесса.

Перечень изучаемых элементов содержания

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Методика отбора баскетболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств. Структура годичного цикла. Этапы подготовки, характеристики, задачи. Общие положения. Планирование соревнований. Проведение соревнований. Организация и работа главной судейской коллегии. Права и обязанности представителей, участников соревнований. Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

Тема 2.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса.

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-баскетболистов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-баскетболиста. Интенсивность нагрузки, пульсовой режим. Характер и интервалы отдыха.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика тренировки юных баскетболистов. Средства и методы тренировки в баскетболе.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Виды тренировочных этапов. Характеристика каждого этапа.
2. Методы тренировки, классификация.
3. Наглядные методы. Характеристика.
4. Практические методы. Характеристика.
5. Словесные методы. Характеристика.
6. Цели, задачи и методические особенности подготовки баскетболистов.
7. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
8. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
9. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
10. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки
11. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
12. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
13. Основные показатели (критерии) отбора.
14. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
15. Комплектование команды.
16. Спортивная селекция в баскетболе.

Тема практического занятия: Основы планирования тренировочного процесса.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Циклы планирования. Характеристика.
2. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
3. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
4. Планирование в командах мастеров.
5. Педагогические принципы спортивной тренировки.
6. Закономерности спортивной тренировки.
7. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
8. Методика определения и исправления ошибок в технике.

Тема практического занятия: Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
2. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
3. Методика самоконтроля в баскетболе.
4. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.

5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
6. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся.
7. Травматизм на занятиях, техника безопасности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов.
2. Циклы планирования. Характеристика.
3. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
4. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
5. Планирование в командах мастеров. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
6. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
7. Методика самоконтроля в баскетболе.
8. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.
9. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
10. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
11. Педагогические принципы спортивной тренировки.
12. Закономерности спортивной тренировки.
13. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
14. Методика определения и исправления ошибок в технике.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Методы воспитания физических качеств разного контингента занимающихся. Объемы и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки разных возрастных групп. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. Средства и методы применяемые при проведении подготовительных, подводящих и специальных упражнениях. Методика проведения занятий по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Методика проведения тестирования.

Методы воспитания физических качеств разного контингента занимающихся. Объемы и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки разных возрастных групп. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач специальной физической подготовки. Круговая тренировка. Проведение соревнований по физической подготовке. Характеристика критериев подготовки: объем, интенсивность, контроль за нагрузкой.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методы воспитания физических качеств разного контингента занимающихся. Объемы и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки разных возрастных групп. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма. Средства и методы применяемые при проведении подготовительных, подводящих и специальных упражнениях. . Методика проведения занятий по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Методика проведения тестирования.

Тема 3.2. Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методы воспитания физических качеств разного контингента занимающихся. Объемы и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки разных возрастных групп. Методика проведения занятий по специальной физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач специальной физической подготовки. Круговая тренировка. Проведение соревнований по физической подготовке. Характеристика критериев подготовки: объем, интенсивность, контроль за нагрузкой.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Общая физическая подготовка, методика подбора упражнений при составлении и проведении комплексов по общей физической подготовке.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Конспект урока по общей физической подготовке, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту).

Тема практического занятия: Специальная физическая подготовка. Применение современных средств, методов для развития специальных физических качеств.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Проведение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств в переходный период на подгруппе студентов (по разработанному конспекту), средства и методы, используемые в практике учебно-тренировочных занятий баскетболистов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
2. Комплектование команды.
3. Циклы планирования. Характеристика. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
4. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
5. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
6. Методика самоконтроля баскетболе.
7. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.
8. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
9. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся.
10. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
11. Педагогические принципы спортивной тренировки.
12. Закономерности спортивной тренировки. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
13. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
14. Методика определения и исправления ошибок в технике баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности волейбола. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, внеклассная работа по физической культуре (секционная работа).

Классификация средств и методов спортивной тренировки в волейболе. Методы тренировки: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения: равномерный, повторный, интервальный, переменный; комплексный, контрольный. Назначение каждого метода.

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Передачи мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Классификация технических приемов, характеристика.

Учебная практика: стойки и перемещение, передача мяча сверху на месте и после перемещения, подача мяча, нападающий удар, блокирование и прием-передача мяча снизу.

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Передача мяча сверху за голову, в прыжке. Прием мяча двумя и одной рукой после перемещения и в падении. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения. Блокирование.

Учебная практика: закрепление и совершенствование техники передачи мяча сверху в движении и в прыжке, прием мяча двумя и одной рукой в падении. Тактические действия в защите и нападении.

Тема 4.1. Волейбол в общеобразовательной школе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности волейбола. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ, внеклассная работа по физической культуре (секционная работа).

Классификация средств и методов спортивной тренировки в волейболе. Методы тренировки: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения: равномерный, повторный, интервальный, переменный; комплексный, контрольный. Назначение каждого метода.

Тема 4.2. Методика проведения уроков по волейболу в 8-9 классах общеобразовательной школы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Передачи мяча снизу и сверху, на месте и после перемещения. Прием мяча с подачи. Подачи мяча. Классификация технических приемов, характеристика.

Учебная практика: стойки и перемещение, передача мяча сверху на месте и после перемещения, подача мяча, нападающий удар, блокирование и прием-передача мяча снизу.

Тема 4.3. Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника стоек и перемещений. Передача мяча сверху за голову, в прыжке. Прием мяча двумя и одной рукой после перемещения и в падении. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения. Блокирование.

Учебная практика: закрепление и совершенствование техники передачи мяча сверху в движении и в прыжке, прием мяча двумя и одной рукой в падении. Тактические действия в защите ипадении.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Волейбол в общеобразовательной школе.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

Конспект урока по волейболу для школьников 1-11 классов, Конспект по проведению внеклассных занятий по волейболу на подгруппе студентов.

Тема практического занятия: Методика проведения уроков по волейболу в 8-9 классах общеобразовательной школы.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 8 классов.
2. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 9 классов.

Тема практического занятия: Методика проведения уроков по волейболу в 10–11 классах общеобразовательной школы.

Форма практического задания: конспект.

Темы конспектов:

1. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 10 классов.
2. Разработать план учебно-тренировочных занятий на четверть для 11 классов.

3. Разработать конспект по проведению внеклассных занятий по волейболу на подгруппе студентов (по разработанному конспекту)
8. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.
9. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
10. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся.
11. Травматизм на занятиях, техника безопасности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (волейбол).
3. Виды волейбола, новые направления.
4. Волейбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Волейбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (волейбол).
8. Методы тренировки, классификация.
9. Наглядные методы. Характеристика.
10. Практические методы. Характеристика.
11. Словесные методы. Характеристика.
12. Характеристика волейбольной терминологии.
13. Техника перемещений в нападении.
14. Техника передачи мяча сверху за голову.
15. Техника передачи мяча сверху в прыжке.
16. Техника нападающего удара. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения.
17. Методика совершенствования стойкам и перемещениям в нападении.
18. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
19. Методика обучения групповым тактическим действиям.
20. Методика обучения командным тактическим действиям.
21. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям в защите.
22. Методика совершенствования передачи мяча сверху.
23. Методика совершенствования приема-передачи мяча снизу.
24. Характеристика волейбольной терминологии.
25. Индивидуальные тактические действия в нападении.
26. Групповые тактические действия в защите и нападении.
27. Командные тактические действия в нападении.
28. Системы игры в защите. Характеристика.
29. Индивидуальные тактические действия в защите.

РАЗДЕЛ 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, общеподготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий волейболом и парковым волейболом на открытых площадках.

Методика отбора волейболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Методика отбора волейболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств. Структура годичного цикла. Этапы подготовки,

характеристики, задачи. Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса.

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-волейболистов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-волейболиста. Интенсивность нагрузки, пульсовой режим. Характер и интервалы отдыха.

Тема 5.1. Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Классификация средств и методов спортивной тренировки. Упражнения по технике, упражнения по тактике; специально-подготовительные и дополнительные упражнения (подводящие, общеподготовительные). Методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, комплексный, контрольный. Назначение каждого метода. Методика проведения занятий различной направленности. Организация занятий волейболом и парковым волейболом на открытых площадках.

Методика отбора волейболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств.

Тема 5.2. Основы планирования тренировочного процесса

Перечень изучаемых элементов содержания

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Методика отбора волейболистов по их способностям, спортивно-техническим результатам, возрасту, состоянию здоровья, уровню развития специальных физических качеств. Структура годичного цикла. Этапы подготовки, характеристики, задачи. Значение документов планирования для проведения учебно-тренировочного процесса. Характеристика документов планирования: программа, учебный план, график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости. Отчет о проделанной работе.

Тема 5.3. Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса.

Классификация и характеристика видов контроля за отдельными сторонами подготовленности спортсменов-волейболистов. Контроль процесса спортивной подготовки. Контроль соревновательной деятельности. Самоконтроль спортсмена-волейболиста. Интенсивность нагрузки, пульсовой режим. Характер и интервалы отдыха.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Методика тренировки юных волейболистов. Средства и методы тренировки в волейболе.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Виды тренировочных этапов. Характеристика каждого этапа.
2. Методы тренировки, классификация.
3. Наглядные методы. Характеристика.

4. Практические методы. Характеристика.
5. Словесные методы. Характеристика.
6. Цели, задачи и методические особенности подготовки волейболистов.
7. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
8. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
9. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
10. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.
11. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
12. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
13. Основные показатели (критерии) отбора.
14. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
15. Комплектование команды.
16. Спортивная селекция.

Тема практического занятия: Основы планирования тренировочного процесса

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Циклы планирования. Характеристика.
2. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
3. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
4. Планирование в командах мастеров.
5. Волейбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий волейболом на функциональное состояние занимающихся.
6. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
7. Педагогические принципы спортивной тренировки.

Тема практического занятия: Требования к организации педагогическо-врачебного контроля.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в волейболе.
2. Методика контроля соревновательной деятельности волейболистов.
3. Методика самоконтроля в волейболе.
4. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.
5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.
6. Закономерности спортивной тренировки.
7. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
8. Методика определения и исправления ошибок в технике.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа

Темы контрольных работ:

1. Применение метода сопряженного воздействия.
2. Круговая тренировка и её варианты.
3. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа начальной подготовки).
4. Физическая подготовка в группах разного возраста (2-й год обучения).
5. Методика проведения тренировки по игровой выносливости.
6. Методика проведения занятий по скоростно-силовой тренировке
7. Методика проведения занятий по развитию прыжковой выносливости.
8. Методика проведения занятий специальной силовой подготовке. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
9. Структура тренировочного занятия
10. Понятие общей и моторной плотности занятия
11. Вербализация и его особенности. Понятие «кислородного долга»
12. Устойчивое состояние и его особенности.
13. Утомление и восстановление и их особенности. Задачи физической подготовки.
14. Методы, средства физической подготовки.
15. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|--|
| (семестр 7) | | |
| РАЗДЕЛ 1. Теория и методика преподавания баскетбола в школе. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату. |
| РАЗДЕЛ 3. Основы физической подготовки баскетболистов. Методические | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту |

| | | |
|---|----|---|
| подходы развития физических качеств. | | |
| РАЗДЕЛ 4. Теория и методика преподавания волейбола в школе. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка конспекту |
| РАЗДЕЛ 5. Тренировочный процесс волейболистов. | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 70 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 70 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |
| РАЗДЕЛ 1. Теория и методика преподавания баскетбола в школе. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к учебной практике, конспекту |
| РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату. |

| | | |
|--|-----|--|
| РАЗДЕЛ 3. Основы физической подготовки баскетболистов. Методические подходы развития физических качеств. | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к учебной практике, конспекту |
| РАЗДЕЛ 4. Теория и методика преподавания волейбола в школе. | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к учебной практике, конспекту |
| РАЗДЕЛ 5. Тренировочный процесс волейболистов. | 29 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе. |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 149 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 149 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (баскетбол).
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Баскетбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (баскетбол).
8. Характеристика баскетбольной терминологии.
9. Техника передвижений в нападении.
10. Техника лови мяча на месте и в движении.
11. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
12. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
13. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
14. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.

15. Методика обучения ловле и передаче мяча.
16. Методика обучения броскам мяча с места и в движении.
17. Характеристика баскетбольной терминологии.
18. Техника передвижений в нападении.
19. Техника лови мяча на месте и в движении.
20. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении.
21. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения.
22. Методика совершенствования стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении.
23. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
24. Методика обучения групповым тактическим действиям.
25. Методика обучения командным тактическим действиям.
26. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите.
27. Методика совершенствования ловле и передаче мяча.
28. Методика совершенствования броскам мяча с места и в движении.

Перечень тем конспектов к Разделу 1:

Разработать конспект урока по баскетболу для школьников, план тренировочных занятий на четверть для 5-8 и 9-11 класса, (по разработанному конспекту), разработать конспект по проведению внеклассных занятий по баскетболу на подгруппе студентов (по разработанному конспекту)

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки баскетболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.
20. Основные показатели (критерии) отбора:
21. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
22. Спортивная пригодность.
23. Спортивная ориентация.
24. Комплектование команды.

25. Спортивная селекция.
26. Циклы планирования. Характеристика.
27. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
28. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
29. Планирование в командах мастеров.
30. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки.
31. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
32. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики баскетбола;
33. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
34. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
35. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
36. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных баскетболистов.
37. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе.
38. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов.
39. Методика самоконтроля в баскетболе.
40. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Виды тренировочных этапов. Характеристика каждого этапа.
2. Методы тренировки, классификация.
3. Наглядные методы. Характеристика.
4. Практические методы. Характеристика.
5. Словесные методы. Характеристика.
6. Цели, задачи и методические особенности подготовки баскетболистов.
7. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
8. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
9. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
10. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки
11. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
12. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
13. Основные показатели (критерии) отбора:
14. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора.
15. Комплектование команды.
16. Спортивная селекция.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
2. Динамика нагрузки и ее виды
3. Физическое упражнение и его виды
4. Понятие нагрузки в физическом упражнении
5. Характеристика видов отдыха
6. Особенности стандартного и переменного упражнения
7. «Круговая тренировка»

8. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
9. Структура тренировочного занятия
10. Понятие общей и моторной плотности занятия
11. Вербализация и его особенности. Понятие «кислородного долга»
12. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
13. Утомление и восстановление и их особенности.
14. Задачи физической подготовки.
15. Методы, средства физической подготовки.
16. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.
17. Применение метода сопряженного воздействия.
18. Круговая тренировка и её варианты.
19. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа начальной подготовки).
20. Физическая подготовка в группах разного возраста (2-й год обучения).
21. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа совершенствования).
22. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа спортивного мастерства).
23. Методика проведения тренировки по игровой выносливости.
24. Методика проведения занятий по скоростно-силовой тренировке
25. Методика проведения занятий по развитию прыжковой выносливости.
26. Методика проведения занятий специальной силовой подготовке.

Перечень тем конспектов к Разделу 3:

Конспект урока по общей физической подготовке, проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту), Проведение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств в переходный период на подгруппе студентов (по разработанному конспекту), средства и методы, используемые в практике учебно-тренировочных занятий баскетболистов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр (волейбол).
3. Виды волейбола, новые направления.
4. Волейбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по спортивным играм.
6. Волейбол в общеобразовательной программе.
7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (волейбол).
8. Характеристика волейбольной терминологии.
9. Техника стоек и перемещений в нападении. Классификация.

10. Техника передачи мяча сверху на месте и после перемещение.
11. Техника передачи мяча снизу на места и после перемещения.
12. Техника подачи мяча. Классификация подачи. Характеристика и методика обучения.
13. Методика обучения стойкам и перемещениям в нападении.
14. Методика обучения стойкам и перемещениям в защите.
15. Методика обучения передачи мяча сверху на месте и после перемещения.
16. Методика обучения передачи мяча снизу на месте и после перемещения.
17. Методика обучения подачам мяча.
18. Методика обучения нападающему удару.
19. Методика обучения блокированию.
20. Характеристика волейбольной терминологии.
21. Техника передачи мяча сверху в прыжке.
22. Техника передачи мяча сверху за голову.
23. Техника приема мяча снизу в падении.
24. Техника нападающего удара. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения.
25. Техника блокирования мяча.
26. Методика совершенствования стойкам и перемещениям в нападении.
27. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям.
28. Методика обучения групповым тактическим действиям.
29. Методика обучения командным тактическим действиям.
30. Методика совершенствования обучения передачи мяча сверху.
31. Методика совершенствования передачи мяча снизу.
32. Методика совершенствования подачам мяча.
33. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
34. Системы игры в нападении и защите.

Перечень тем конспектов к Разделу 4:

Конспект урока по волейболу для школьников, план тренировочных занятий на четверть для 8-9 и 10-11 класса, (по разработанному конспекту), План-конспект по проведению внеклассных занятий по волейболу на подгруппе студентов (по разработанному конспекту)

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Этап начальной подготовки. Характеристика.
2. Тренировочный этап. Характеристика.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Характеристика.
4. Этап высшего мастерства. Характеристика.
5. Методы тренировки, классификация.
6. Наглядные методы. Характеристика.
7. Практические методы. Характеристика.
8. Словесные методы. Характеристика.
9. Цели, задачи и методические особенности подготовки волейболистов.
10. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
11. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
12. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
13. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки
14. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
15. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.

17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.
20. Основные показатели (критерии) отбора.
21. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта (волейбол). Средства и методы отбора.
22. Спортивная пригодность.
23. Спортивная ориентация.
24. Комплектование команды.
25. Спортивная селекция.
26. Циклы планирования. Характеристика.
27. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке.
28. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп.
29. Планирование в командах мастеров.
30. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.
31. Спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет подготовки;
32. Возраст, состояние здоровья с учетом специфики волейбола;
33. Уровень развития специальных физических качеств, мало изменяемых в процессе многолетней подготовки;
34. Потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической деятельности;
35. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок
36. Оценка функциональных возможностей и двигательных способностей юных волейболистов.
37. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в волейболе.
38. Методика контроля соревновательной деятельности волейболистов.
39. Методика самоконтроля в волейболе.
40. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Перечень тем письменных работ к Разделу 5:

1. Виды тренировочных этапов. Характеристика каждого этапа.
2. Методы тренировки, классификация.
3. Наглядные методы. Характеристика.
4. Практические методы. Характеристика.
5. Словесные методы. Характеристика.
6. Цели, задачи и методические особенности подготовки волейболистов.
7. Средства и методы тренировки, применяемые на этапах подготовительного периода.
8. Средства и методы тренировки, применяемые в соревновательном периоде.
9. Средства и методы тренировки, применяемые в переходном периоде.
10. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки.
11. Особенности проведения занятий различными методами в подготовительный период.
12. Особенности проведения занятий различными методами со спортсменами различного возраста и квалификации.
13. Основные показатели (критерии) отбора.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

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

Написание эссе.

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

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|--|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | РАЗДЕЛ 1. Теория и методика преподавания баскетбола в школе. | ОПК-2 | Контрольная работа | 1. Баскетбол в системе физического воспитания. 2. Методические особенности спортивных игр (баскетбол). 3. Виды баскетбола, новые направления. 4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина. 5. Требования к специалисту по спортивным играм. 6. Баскетбол в общеобразовательной программе. 7. Построение внеклассной работы по спортивным играм (баскетбол). 8. Методы тренировки, классификация. |
| | | ОПК-3 | | 1. Наглядные методы. Характеристика. 2. Практические методы. Характеристика. 3. Словесные методы. Характеристика. 4. Характеристика баскетбольной терминологии. 5. Техника передвижений в нападении. 6. Техника лови мяча на месте и в движении. 7. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении. 8. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения. |
| | | ОПК-4 | | 1. Методика совершенствования стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении. 2. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям. 3. Методика обучения групповым тактическим действиям. 4. Методика обучения командным тактическим действиям. 5. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|
| | | | | <p>баскетболистов в защите.</p> <p>6. Методика совершенствования ловле и передаче мяча.</p> |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника лови мяча на месте и в движении. 2. Техника передачи двумя и одной руками с места и в движении. 3. Техника ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика и методика обучения. 4. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в нападении. |
| | | ПК-2 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика совершенствования броскам мяча с места и в движении. 2. Характеристика баскетбольной терминологии. 3. Техника передвижений в нападении. 4. Методика обучения стойкам и перемещениям баскетболистов в защите. 5. Методика обучения ловле и передаче мяча. 6. Методика обучения броскам мяча с места и в движении. |
| 2 | РАЗДЕЛ 2. Тренировочный процесс баскетболистов. | ОПК-2 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Проведение комплекса упражнений на развитие одного из физических качеств на подгруппе студентов (по разработанному конспекту). |
| | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Циклы планирования. Характеристика. 2. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке. 3. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп. 4. Планирование в командах мастеров. |
| | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе. 2. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов. 3. Методика самоконтроля в баскетболе. |
| | | ПК-1 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Объем и интенсивность нагрузки баскетболистов в годичном цикле тренировки. 2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля. |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|--|
| | | | | 3. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся. |
| | | ПК-2 | | 1. Травматизм на занятиях, техника безопасности. 2. Педагогические принципы спортивной тренировки. 3. Закономерности спортивной тренировки. 4. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему. 5. Методика определения и исправления ошибок в технике. |
| 3 | РАЗДЕЛ 3. Основы физической подготовки баскетболистов. Методические подходы развития физических качеств. | ОПК-2 | Контрольная работа | 1. Наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта. Средства и методы отбора. 2. Комплектование команды. 3. Циклы планирования. Характеристика. |
| | | ОПК-3 | | 1. Перечень документов планирования, их значимость в спортивной тренировке. 2. Виды планирования, зависимость от уровня подготовки. Характеристика возрастных групп. 3. Методы контроля и оценки эффективности тренировочного процесса в баскетболе. |
| | | ОПК-4 | | 1. Методика самоконтроля баскетболе. 2. Объем и интенсивность нагрузки волейболистов в годичном цикле тренировки. 3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля. |
| | | ПК-1 | | 1. Баскетбол как средство оздоровления населения. Влияние занятий баскетболом на функциональное состояние занимающихся. 2. Травматизм на занятиях, техника безопасности. 3. Педагогические принципы спортивной тренировки. 4. Закономерности спортивной тренировки. |
| | | ПК-2 | | 1. Методика контроля соревновательной деятельности баскетболистов. 2. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приему. 3. Методика определения и исправления ошибок в технике. |

| | | | | |
|---|---|-------|---|---|
| 4 | РАЗДЕЛ 4. Теория и методика преподавания волейбола в школе. | ОПК-2 | Контрольная работа | Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Темы контрольной работы: 1. Волейбол в системе физического воспитания. 2. Методические особенности спортивных игр (волейбол). 3. Виды волейбола, новые направления. 4. Волейбол как учебно-научная дисциплина. 5. Требования к специалисту по спортивным играм. |
| | | ОПК-3 | | 1. Волейбол в общеобразовательной программе. 2. Построение внеклассной работы по спортивным играм (волейбол). 3. Методы тренировки, классификация. 4. Наглядные методы. Характеристика. 5. Практические методы. Характеристика. 6. Словесные методы. Характеристика. |
| | | ОПК-4 | 1. Характеристика волейбольной терминологии. 2. Техника перемещений в нападении. 3. Техника передачи мяча сверху за голову. 4. Техника передачи мяча сверху в прыжке. 5. Техника нападающего удара. Классификация нападающего удара, характеристика и методика обучения. 6. Методика совершенствования стойкам и перемещениям в нападении. | |
| | | ПК-1 | 1. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям. 2. Методика обучения групповым тактическим действиям. 3. Методика обучения командным тактическим действиям. 4. Методика совершенствования обучения стойкам и перемещениям в защите. 5. Методика совершенствования передачи мяча сверху. 6. Методика совершенствования приема-передачи мяча снизу. 7. Характеристика волейбольной терминологии. | |
| | | ПК-2 | 1. Индивидуальные тактические действия в нападении. 2. Групповые тактические действия в защите и нападении. 3. Командные тактические действия в нападении. | |

| | | | | |
|------|---|-------|--------------------|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> 4. Системы игры в защите. Характеристика. 5. Индивидуальные тактические действия в защите. |
| 5 | РАЗДЕЛ 5. Тренировочный процесс волейболистов. | ОПК-2 | Контрольная работа | <p>Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Темы контрольной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Применение метода сопряженного воздействия. 2. Круговая тренировка и её варианты. 3. Физическая подготовка в группах разного возраста (группа начальной подготовки). 4. Физическая подготовка в группах разного возраста (2-й год обучения). 5. Методика проведения тренировки по игровой выносливости. 6. Методика проведения занятий по скоростно-силовой тренировке 7. Методика проведения занятий по развитию прыжковой выносливости. 8. Методика проведения занятий специальной силовой подготовке. |
| | | ОПК-3 | | |
| | | ОПК-4 | | |
| | | ПК-1 | | |
| ПК-2 | <ul style="list-style-type: none"> 1. Задачи физической подготовки. 2. Методы, средства физической подготовки. 3. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии. | | | |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|--|
| ОПК-2 | <ol style="list-style-type: none">1. На основе программы составьте поурочный план по баскетболу для 5 класса.2. Подберите 10 упражнений для развития силы у юных баскетболистов.3. Составьте комплекс круговой тренировки для комплексного развития физических качеств (не менее 8 станций).4. Составьте положение о школьных соревнованиях по баскетболу (круговой системе розыгрыша для 6 команд).5. Составьте тестирующий комплекс (не менее 5 тестов) для оценки уровня тренированности на подготовительном этапе годового цикла в баскетболе.6. На основе программы составьте поурочный план по баскетболу для 5 класса.7. Подберите 10 упражнений для развития силы у юных баскетболистов.8. Составьте комплекс круговой тренировки для комплексного развития физических качеств (не менее 8 станций).9. Составьте положение о школьных соревнованиях по баскетболу (круговой системе розыгрыша для 6 команд).10. Составьте тестирующий комплекс (не менее 5 тестов) для оценки уровня тренированности на подготовительном этапе годового цикла в баскетболе. |
| ОПК-3 | <ol style="list-style-type: none">1. На основе программы составьте поурочный план по волейболу для 8 класса.2. Подберите 10 упражнений для развития силы у юных волейболистов.3. Составьте комплекс круговой тренировки для комплексного развития физических качеств (не менее 8 станций).4. Составьте график соревнований по круговой системе розыгрыша для 8 |

| | |
|-------|--|
| | <p>команд.</p> <p>5. Составьте тестирующий комплекс (не менее 5 тестов) для отбора на этапе спортивной пригодности в волейболе</p> |
| ОПК-4 | <p>1. На основе программы составьте поурочный план по баскетболу для 9 класса.</p> <p>2. Подберите 10 упражнений для развития координации у юных баскетболистов.</p> <p>3. Составьте комплекс круговой тренировки для развития выносливости (не менее 8 станций).</p> <p>4. Составьте положение о соревнованиях по баскетболу среди ветеранов (по олимпийской системе розыгрыша для 10 команд).</p> <p>5. Составьте тестирующий комплекс (не менее 5 тестов) для оценки уровня тренированности на переходном этапе годичного цикла в баскетболе.</p> |
| ПК-1 | <p>1. На основе программы составьте поурочный план по волейболу для 10 класса.</p> <p>2. Подберите 10 упражнений для развития скоростных способностей у юных волейболистов.</p> <p>3. Составьте комплекс круговой тренировки для комплексного развития физических качеств (не менее 8 станций).</p> <p>4. Составьте график соревнований по олимпийской системе розыгрыша для 12 команд.</p> <p>5. Составьте тестирующий комплекс (не менее 5 тестов) для отбора на этапе комплектования команды в волейболе.</p> |
| ПК-2 | <p>1. Уроки волейбола, их организация и содержание, конспект урока.</p> <p>2. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу.</p> <p>3. Методика начального обучения передвижениям в волейболе. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижениям в защите и нападении. Игры и эстафеты.</p> <p>4. Методика начального обучения передачам в волейболе. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передачам в защите и нападении. Игры и</p> |

| | |
|--|--|
| | эстафеты. 5. Методика начального обучения подачам в волейболе. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Игры и эстафеты. 6. Методика начального обучения атакующим ударам в волейболе. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Игры и эстафеты. |
|--|--|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных | http://biblioclub.ru/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|------------|---|---|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных | http://biblioclub.ru/ |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

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

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

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

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

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

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Технологии спортивной тренировки в баскетболе, волейболе», «Экипировка спортсменов высших разрядов», «Инновационные методы и подходы к тренировочному процессу юных спортсменов-игровиков», «Техника и тактика-условия для успеха в игровых видах спорта»).

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

Спортивные объекты:

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 4 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 9 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 9 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 10 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 16 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 16 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 17 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 18 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 21 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 20 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 20 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 20 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 21 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 22 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 24 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 24 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 25 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 28 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 28 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 28 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 28 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 29 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 30 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 31 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 31 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 31 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 31 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 32 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 32 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 33 |

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Латушкиной Елены Николаевны.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической культуры,
спорта и здорового образа жизни РГСУ



Е. Д. Бакулина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (Менеджмент в физической культуре и спорте модуля) заключается в получении обучающимися теоретических знаний и практических умений в области менеджмента физической культуры и спорта для выполнения тренерской, педагогической и организационно-методической функций по обеспечению научно обоснованного управления физкультурно-спортивными организациями и образовательными организациями спортивной направленности.

Задачи дисциплины (Менеджмент в физической культуре и спорте модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Формирование системы теоретических знаний и представлений о методических и организационных приемах в области менеджмента физической культуры и спорта;
2. Сформировать умение применять полученные знания для решения организационно-методических задач профессиональной деятельности в рамках менеджмента;
3. Овладеть навыком анализа, планирования и принятия управленческих решений в сфере физической культуры и спорта.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-10; ОПК-12; ПК-4; ПК-9 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенции | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|---------------------------------|-----------------|---|--|--|
| Профессиональное взаимодействие | ОПК-10 | Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности и в области физической культуры и спорта | ОПК – 10.1. Определять цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составлять план физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера ОПК – 10.2. Умеет ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; | Знать: цели и задачи программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; разрабатывать планы физкультурно-спортивного праздника, соревнования. Уметь: ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения; устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи. |

| | | | | |
|--|---------------|---|---|--|
| | | | <p>устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами</p> <p>ОПК – 10.3. Осознает основы менеджмента, управления персоналом; основы эффективных коммуникаций; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями (законными представителями) несовершеннолетними обучающимися, коллегами по работе</p> | |
| <p>Правовые основы профессиональной деятельности</p> | <p>ОПК-12</p> | <p>Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p> | <p>ОПК-12.1 Знает законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; нормативные документы в области физической культуры и спорта; требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий</p> <p>ОПК-12.2 Умеет ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-12.3. Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм</p> | <p>Знать: систему российского законодательства в сфере спорта и физической культуры, содержание международных документов в сфере ФК и С</p> <p>Уметь: анализировать нормативно-правовые документы и оценивать правовые инициативы в сфере ФК и С</p> <p>Владеть: навыками работы с нормативно-правовыми документами сферы физической культуры и спорта</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|------|---|--|---|
| | | | законодательства и профессиональной этики; разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника | |
| Деятельность в области спорта | ПК-4 | Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменами | <p>ПК-4.1. Знает законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования при проведении спортивных мероприятий</p> <p>ПК-4.2. Умеет планировать, координировать работу структурных подразделений связанных с проведением физкультурно-массовых мероприятий на общероссийском уровне, связанную с координацией работ федераций по видам спорта</p> <p>ПК-4.3. Владеет контролем разработки и утверждения планов проведения спортивных соревнований в соответствии с заявками спортивных организаций и договорными обязательствами, контролем обеспечения исправности комплектности физических и технических характеристик</p> | <p>Знать: законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p>Уметь: планировать, координировать работу структурных подразделений связанных с проведением физкультурно-массовых мероприятий.</p> |

| | | | | |
|---|------|---|---|---|
| | | | представляемых организатору спортивного и технологического оборудования | |
| Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта | ПК-9 | Способен организовать методическое сопровождение деятельности и специалистом в области физической культуры и спорта | <p>ПК-9.1. Знает антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта, правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивными судьями</p> <p>ПК-9.2. Умеет оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва), их соответствие правилам вида спорта и положения или регламента спортивного соревнования, подавать сигналы, в том числе жестами</p> <p>ПК-9.3. Владеет наблюдением за участниками спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва) или за выступлением участника в заданной зоне ответственности, фиксацией, включая фиксацию времени совершения важных с точки зрения правил вида спорта или значимых для определения результата спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> | <p><i>Знать:</i> антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта.</p> <p><i>Уметь:</i> оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|--|-----------------|-----------------|--|
| | | 6 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 54 | 54 | |
| Лекционные занятия | 28 | 28 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Практические занятия | 26 | 26 | |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 45 | 45 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 108 | 108 | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 |
|--|-------------|------------|
| | | Сессия 1–2 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 12 | 12 |
| Лекционные занятия | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Практические занятия | 8 | 8 |
| <i>из них: в форме практической</i> | | |

| | | |
|---|-----------------|-----------------|
| <i>подготовки</i> | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 92 | 92 |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 108 | 108 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|--|----------------------------------|--|----------------------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Семинарские/практические занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации Иная контактная работа |
| | | | | | | | | | | |
| Семестр 6. Модуль 1. | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 32 | 14 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Тема 1.1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта. | 32 | 14 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Раздел 2. Организационная структура управления физической культурой и спортом. | 34 | 16 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Тема 2.1. Организационная структура управления Физической культурой и спортом. | 34 | 16 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Раздел 3. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 3.1. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта. | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Общий объем, часов | 108 | 45 | 54 | 28 | | 26 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | | | | | | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Семинарские/практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации/Иная контактная работа |
| Курс 4, Сессии 1-2. Модуль 1. | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 1.1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 2. Организационная структура управления физической культурой и спортом. | 36 | 32 | 4 | | | 4 | | | | |
| Тема 2.1. Организационная структура управления Физической культурой и спортом. | 36 | 32 | 4 | | | 4 | | | | |
| Раздел 3. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.1. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта. | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------------------|---|----------------------|---|-------------------------------------|---|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Семинарские/практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации/Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки |
| Общий объем, часов | 108 | 92 | 12 | 4 | | 8 | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | | | | | | | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

дисциплина «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», функции менеджмента физической культуры и спорта, регламентирующие документы, организационно-методические и управленческие функции в профессиональной деятельности.

Тема 1.1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания

Современные трактовки категорий «управление», «менеджмент», «спортивный менеджмент». Соотношение категорий «менеджмент» и «управление».

Объекты и субъекты управления в сфере физической культуры и спорта. Цель и задачи управления в сфере физической культуры и спорта. Функциональные виды менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Современные принципы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Специфика управленческого труда. Спортивные менеджеры, их управленческие роли и функции. Объекты и область профессиональной деятельности спортивных менеджеров. Основные компетенции спортивных менеджеров. Категории спортивных менеджеров. Должности менеджеров в физической культуре и спорте.

Общие функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Современная классификация функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Анализ как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Основные виды анализа. Целеполагание как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Требования к формулировке управленческих целей.

Планирование как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Понятие, принципы и типы планирования. Основные этапы и схема процесса планирования. Виды планов в физкультурно-спортивной деятельности.

Организация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Обязанности, полномочия, делегирование, ответственность в системе менеджмента. Понятие и основные элементы организационной структуры. Виды организационных структур.

Мотивация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Процесс мотивации и его элементы. Содержательные и процессуальные теории мотивации и использование их положений при разработке эффективных форм мотивирования персонала. Принципы формирования оптимальной системы мотивации труда. Методы повышения производительности и (морального и материального) стимулирования труда работников спортивных организаций.

Координация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Виды координации. Методы управления, применяемые при координации.

Контроль и учет как функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Цели и объекты контроля в физкультурно-спортивной деятельности. Принципы эффективного контроля. Предварительный, текущий, заключительный виды контроля. Этапы процесса контроля. Основные формы государственной статистической отчетности в физической культуре и спорте.

Конкретные функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Управление персоналом, управление имуществом (менеджмент и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений), управление производством физкультурно-спортивных услуг, организация и проведение спортивных соревнований (мероприятий), управление качеством физкультурно-спортивных услуг, управление финансами, управление информацией, управление маркетингом: понятие, цели, этапы и виды деятельности, методы, критерии эффективности. Взаимосвязь общих и конкретных функций менеджмента в физкультурно-спортивной деятельности.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитических заданий:

1. Характеристика общих управленческих функций и объектов управления, вверенных работнику физкультурно-спортивной организации (образовательной организации спортивной направленности) (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Тренер» или «Педагог (воспитатель, учитель));
2. Составление матрицы «виды деятельности – основные функции спортивного менеджмента» (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»).
1. Контроль и учет как функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта
2. Цели и объекты контроля в физкультурно-спортивной деятельности
3. Принципы эффективного контроля. Предварительный, текущий, заключительный виды контроля
4. Этапы процесса контроля. Основные формы государственной статистической отчетности в физической культуре и спорте.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических заданий:

1. Характеристика объектов контроля эффективности функционирования.
2. Процесс мотивации и его элементы. Содержательные и процессуальные теории мотивации и использование их положений при разработке эффективных форм мотивирования персонала
3. Принципы формирования оптимальной системы мотивации труда

4. Методы повышения производительности и (морального и материального) стимулирования труда работников спортивных организаций
5. Координация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Виды координации. Методы управления, применяемые при координации.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

организационная структура управления отрасли «Физическая культура и спорт», представления о функционировании отрасли как системы, динамика показателей эффективности функционирования управленческой системы.

Тема 2.1. Организационная структура управления физической культурой и спортом.

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура и спорт как отрасль экономики и сфера услуг. Понятие, основные виды и отличительные характеристики физкультурно-спортивных услуг. Коммерческие характеристики физкультурно-спортивных услуг.

Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Организационная структура управления физической культурой и спортом Российской Федерации и её основные элементы (звенья).

Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции и их основные полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт».

Общественные организации физической культуры и спорта, их цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт».

Физкультурно-спортивные организации и их виды.

Основные объекты управления физической культурой и спортом в Российской Федерации. Цели и критерии эффективности управления отраслью «Физическая культура и спорт».

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Организационная структура управления физической культурой и спортом.

Форма практического задания: эссе.

Темы эссе:

- подготовить эссе на одну из тем (на выбор):
- Государственная Дума (Совет Федерации, Президент России, Правительство РФ) и их основные полномочия в области управления физической культурой и спортом
 - Министерство спорта РФ и его основные полномочия
 - Комитеты, министерства и департаменты физической культуры, спорта и туризма субъектов Федерации и их основные полномочия
 - Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и его основные задачи
 - Олимпийский комитет России (Паралимпийский комитет России), его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическая работа.

Темы аналитических работ:

- составить комплекс из 10 тестовых заданий или кроссворд по теме (на выбор):
- Сущность и основные понятия спортивного менеджмента
 - Организационная структура управления физической культурой и спортом
 - Российский студенческий спортивный союз, его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»
 - Федерация (ассоциация или союз) по избранному виду спорта, её цели, задачи и полномочия
 - Основные объекты управления физической культурой и спортом в Российской Федерации
 - Цели и критерии эффективности управления отраслью «Физическая культура и спорт»

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДЫ МЕНЕДЖМЕНТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

управленческие задачи, методы менеджмента, решения.

Тема 3.1. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие и классификация методов менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

Организационные методы управления: регламентирование, нормирование, инструктирование.

Распорядительные методы управления: приказ, постановление, распоряжение, инструктаж, команда, рекомендация. Методы дисциплинарного воздействия.

Экономические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: установление нормативов финансовых расходов, прямое целевое финансирование физкультурно-спортивной работы, кредитование, методы финансового анализа деятельности спортивной организации. Методы экономического воздействия на работников отрасли «Физическая культура и спорт».

Социально-психологические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: *Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

- Понятие и классификация методов спортивного менеджмента
- Организационные методы управления в спортивном менеджменте
- Распорядительные методы управления в спортивном менеджменте
- Основные регламентирующие документы в физкультурно-спортивной деятельности
- Методы дисциплинарного воздействия
- Экономические методы спортивного менеджмента
- Социально-психологические методы спортивного менеджмента

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическая работа.

Темы аналитических работ:

1. «Нематериальная мотивация, или как удержать специалиста, не повышая зарплаты».
2. Экономические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: установление нормативов финансовых расходов, прямое целевое финансирование физкультурно-спортивной работы, кредитование, методы финансового анализа деятельности спортивной организации
3. Методы экономического воздействия на работников отрасли «Физическая культура и спорт»

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|--|
| Модуль 1. Семестр 6 | | |
| Раздел 1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 16 | Самостоятельное изучение материала по теме «Сущность менеджмента в сфере физической культуры и спорта». Подготовка к аналитическому заданию. Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта». Подготовка к аналитическому заданию. |
| Раздел 2. Организационная структура управления физической культурой и спортом. | 14 | Подготовка эссе по выбранным темам «Физическая культура и спорт как отрасль экономики и сфера услуг», «Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции». |
| Раздел 3. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 15 | Подготовка доклада по выбранным темам «Организационные и распорядительные методы управления в сфере физической культуры и спорта», «Экономические и социально-психологические методы управления в сфере физической культуры и спорта» |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 45 | |

Заочной формы обучения

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

| Курс 4, сессии 1-2 | | |
|---|-----------|--|
| Раздел 1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 32 | Самостоятельное изучение материала по теме «Сущность менеджмента в сфере физической культуры и спорта». Подготовка к аналитическому заданию. Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта». Подготовка к аналитическому заданию. |
| Раздел 2. Организационная структура управления физической культурой и спортом. | 32 | Подготовка эссе по выбранным темам «Физическая культура и спорт как отрасль экономики и сфера услуг», «Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции». |
| Раздел 3. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта | 28 | Подготовка доклада по выбранным темам «Организационные и распорядительные методы управления в сфере физической культуры и спорта», «Экономические и социально-психологические методы управления в сфере физической культуры и спорта» |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 92 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Категории «управление», «менеджмент», «спортивный менеджмент»
2. Объекты и субъекты управления в сфере физической культуры и спорта
3. Цель и задачи управления в сфере физической культуры и спорта
4. Функциональные виды менеджмента
5. Современные принципы менеджмента в сфере физической культуры и спорта
6. Специфика управленческого труда. Спортивные менеджеры, их управленческие роли и функции
7. Объекты и область профессиональной деятельности спортивных менеджеров. Основные компетенции спортивных менеджеров
8. Категории спортивных менеджеров. Должности менеджеров в физической культуре и спорте
9. Общие функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта

10. Современная классификация функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта
11. Анализ как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Основные виды анализа
12. Целеполагание как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта
13. Требования к формулировке управленческих целей
14. Планирование как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Понятие, принципы и типы планирования
15. Основные этапы и схема процесса планирования. Виды планов в физкультурно-спортивной деятельности
16. Организация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта
17. Обязанности, полномочия, делегирование, ответственность в системе менеджмента в сфере физической культуры и спорта
18. Понятие и основные элементы организационной структуры. Виды организационных структур
19. Мотивация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 1:

1. Характеристика общих управленческих функций и объектов управления, вверенных работнику физкультурно-спортивной организации (образовательной организации спортивной направленности) (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Тренер» или «Педагог (воспитатель, учитель));
2. Составление матрицы «виды деятельности – основные функции спортивного менеджмента» (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»).
3. Контроль и учет как функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта
4. Цели и объекты контроля в физкультурно-спортивной деятельности
5. Принципы эффективного контроля. Предварительный, текущий, заключительный виды контроля
6. Этапы процесса контроля. Основные формы государственной статистической отчетности в физической культуре и спорте

Литература к самостоятельной работе к разделу 1.

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514559>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Физическая культура и спорт – самостоятельная отрасль экономики и сфера услуг
2. Понятие, основные виды и отличительные характеристики физкультурно-спортивных услуг
3. Коммерческие характеристики физкультурно-спортивных услуг
4. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации
5. Организационная структура управления физической культурой и спортом Российской Федерации и её основные элементы (звенья)
6. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции и их основные полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»
7. Общественные организации физической культуры и спорта, их цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»
8. Физкультурно-спортивные организации и их виды

Перечень тем эссе к Разделу 2:

Задание к разделу 2: подготовить эссе на одну из тем (на выбор):

- Государственная Дума (Совет Федерации, Президент России, Правительство РФ) и их основные полномочия в области управления физической культурой и спортом
- Министерство спорта РФ и его основные полномочия
- Комитеты, министерства и департаменты физической культуры, спорта и туризма субъектов Федерации и их основные полномочия
- Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и его основные задачи
- Олимпийский комитет России (Паралимпийский комитет России), его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»

Литература к самостоятельной работе к разделу 2.

Коленько, С. Г. Менеджмент в сфере культуры и искусства: учебник и практикум для вузов / С. Г. Коленько. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01521-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511453>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Понятие и классификация методов менеджмента в сфере физической культуры и спорта
2. Организационные методы управления: регламентирование, нормирование, инструктирование
3. Распорядительные методы управления: приказ, постановление, распоряжение, инструктаж, команда, рекомендация
4. Методы дисциплинарного воздействия

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 3:

Темы доклада (на выбор):

- Понятие и классификация методов спортивного менеджмента
- Организационные методы управления в спортивном менеджменте
- Распорядительные методы управления в спортивном менеджменте
- Основные регламентирующие документы в физкультурно-спортивной деятельности
- Методы дисциплинарного воздействия
- Экономические методы спортивного менеджмента
- Социально-психологические методы спортивного менеджмента

Литература для самостоятельного изучения к разделу 3

Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры: учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск: СибГУФК, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142472>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210х297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

– текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;

– промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |

| | |
|--------------------------------|---|
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

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

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

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|------------------------------------|--|
| 1 | Раздел 1. Сущность и основные понятия менеджмента в сфере физической культуры и спорта | ОПК-10 | Аналитическая работа (кейс) | Кейс-задание к рубежному контролю по разделу 1: 1.Характеристика объектов контроля эффективности функционирования. 2.Процесс мотивации и его элементы. Содержательные и процессуальные теории мотивации и использование их положений при разработке эффективных форм мотивирования персонала |
| 2 | | ОПК-12 | | 1.Принципы формирования оптимальной системы мотивации труда |
| 3 | | ПК-4 | | 1.Методы повышения производительности и (морального и материального) стимулирования труда работников спортивных организаций |
| 4 | | ПК-9 | | 1.Координация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Виды координации. Методы управления, применяемые при координации |
| 1. | Раздел 2. Организационная структура управления физической культурой и спортом. | ОПК-10 | Аналитическая работа | Аналитическая работа – составить комплекс из 10 тестовых заданий или кроссворд по теме (на выбор): - Сущность и основные понятия спортивного менеджмента - Организационная структура управления физической культурой и спортом |
| 2 | | ОПК-12 | | - Российский студенческий спортивный союз, его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт» - Федерация (ассоциация или союз) по избранному виду спорта, её цели, задачи и полномочия |
| 3 | | ПК-4 | | -Основные объекты управления физической культурой и спортом в Российской Федерации |
| 4 | | ПК-9 | | -Цели и критерии эффективности управления отраслью «Физическая культура и спорт» |
| 1 | Раздел 3. Методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта | ОПК-10 | Контрольная (аналитическая) работа | 1.«Нематериальная мотивация, или как удержать специалиста, не повышая зарплаты». |
| 2 | | ОПК-12 | | 1.Экономические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: установление нормативов финансовых расходов, прямое целевое финансирование физкультурно-спортивной работы, кредитование, методы финансового |

| | | | |
|---|------|--|--|
| | | | анализа деятельности спортивной организации |
| 3 | ПК-4 | | 1. Методы экономического воздействия на работников отрасли «Физическая культура и спорт» |
| 4 | ПК-9 | | 1. Социально-психологические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|----------------------------------|--|
| ОПК-10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Категории «управление», «менеджмент», «спортивный менеджмент» 2. Объекты и субъекты управления в сфере физической культуры и спорта 3. Цель и задачи управления в сфере физической культуры и спорта 4. Функциональные виды менеджмента 5. Современные принципы менеджмента в сфере физической культуры и спорта 6. Специфика управленческого труда. Спортивные менеджеры, их управленческие роли и функции 7. Объекты и область профессиональной деятельности спортивных менеджеров. Основные компетенции спортивных менеджеров 8. Категории спортивных менеджеров. Должности менеджеров в физической культуре и спорте 9. Общие функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта 10. Современная классификация функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта 11. Анализ как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Основные виды анализа 12. Целеполагание как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта 13. Требования к формулировке управленческих целей 14. Планирование как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Понятие, принципы и типы планирования 15. Основные этапы и схема процесса планирования. Виды планов в физкультурно-спортивной деятельности 16. Организация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта 17. Обязанности, полномочия, делегирование, ответственность в системе менеджмента в сфере физической культуры и спорта 18. Понятие и основные элементы организационной структуры. Виды |

| | |
|--------|--|
| | <p>организационных структур</p> <p>19. Мотивация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта</p> <p>20. Процесс мотивации и его элементы. Содержательные и процессуальные теории мотивации и использование их положений при разработке эффективных форм мотивирования персонала</p> <p>21. Принципы формирования оптимальной системы мотивации труда</p> <p>22. Методы повышения производительности и (морального и материального) стимулирования труда работников спортивных организаций</p> <p>23. Координация как функция менеджмента в сфере физической культуры и спорта. Виды координации. Методы управления, применяемые при координации</p> <p>24. Контроль и учет как функции менеджмента в сфере физической культуры и спорта</p> <p>25. Цели и объекты контроля в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>26. Принципы эффективного контроля. Предварительный, текущий, заключительный виды контроля</p> <p>27. Этапы процесса контроля. Основные формы государственной статистической отчетности в физической культуре и спорте</p> <p>28. Характеристика конкретных функций менеджмента в сфере физической культуры и спорта (управление персоналом, управление имуществом (менеджмент и эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений), управление производством физкультурно-спортивных услуг, организация и проведение спортивных соревнований (мероприятий), управление качеством физкультурно-спортивных услуг, управление финансами, управление информацией, управление маркетингом)</p> <p>29. Взаимосвязь общих и конкретных функций менеджмента в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>30. Физическая культура и спорт – самостоятельная отрасль экономики и сфера услуг</p> |
| ОПК-12 | <p>31. Понятие, основные виды и отличительные характеристики физкультурно-спортивных услуг</p> <p>32. Коммерческие характеристики физкультурно-спортивных услуг</p> <p>33. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации</p> <p>34. Организационная структура управления физической культурой и спортом Российской Федерации и её основные элементы (звенья)</p> <p>35. Государственные органы управления физической культурой и спортом общей и специальной компетенции и их основные полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»</p> <p>36. Общественные организации физической культуры и спорта, их цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт»</p> <p>37. Физкультурно-спортивные организации и их виды</p> <p>38. Основные объекты управления физической культурой и спортом в Российской Федерации</p> <p>39. Цели и критерии эффективности управления отраслью «Физическая культура и спорт»</p> <p>40. Понятие и классификация методов менеджмента в сфере физической культуры и спорта</p> |

| | |
|------|--|
| | <p>культуры и спорта</p> <p>41. Организационные методы управления: регламентирование, нормирование, инструктирование</p> <p>42. Распорядительные методы управления: приказ, постановление, распоряжение, инструктаж, команда, рекомендация</p> <p>43. Методы дисциплинарного воздействия</p> <p>44. Экономические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта: установление нормативов финансовых расходов, прямое целевое финансирование физкультурно-спортивной работы, кредитование, методы финансового анализа деятельности спортивной организации</p> <p>45. Методы экономического воздействия на работников отрасли «Физическая культура и спорт»</p> <p>46. Социально-психологические методы менеджмента в сфере физической культуры и спорта</p> <p>47. Сущность и виды управленческих решений в сфере физической культуры и спорта</p> <p>48. Требования, предъявляемые к управленческим решениям</p> <p>49. Принципы разработки управленческого решения</p> <p>50. Формы подготовки управленческих решений в физической культуре и спорте: указы, законы, приказы, распоряжения, постановления, правила, положения, инструкции, регламенты, договоры (контракты), акты, программы, планы и др.</p> <p>51. Алгоритм принятия управленческих решений. Основные этапы разработки управленческого решения</p> <p>52. Реализация (организация и контроль исполнения) управленческих решений</p> <p>53. Ответственность за результаты принятого решения и его исполнения, механизмы контроля</p> |
| ПК-4 | <p>Аналитическое задание (<i>кейсы, эссе, доклады, контрольные работы, учебный проект</i>):</p> <p>1. Характеристика общих управленческих функций и объектов управления, вверенных работнику физкультурно-спортивной организации (образовательной организации спортивной направленности) (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Тренер» или «Педагог (воспитатель, учитель)»)</p> <p>2. Составление матрицы «виды деятельности – основные функции спортивного менеджмента» (по результатам контент-анализа профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»)</p> <p>3. Характеристика объектов контроля эффективности функционирования (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> - отрасли «Физическая культура и спорт» (по результатам контент-анализа формы статистической отчетности № 1-ФК) - спортивной организации (по результатам контент-анализа формы статистической отчетности № 5-ФК) <p>4. Темы эссе (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Государственная Дума (Совет Федерации, Президент России, Правительство |

| | |
|------|--|
| | <p>РФ) и их основные полномочия в области управления физической культурой и спортом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Министерство спорта РФ и его основные полномочия - Комитеты, министерства и департаменты физической культуры, спорта и туризма субъектов Федерации и их основные полномочия - Совет при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и его основные задачи - Олимпийский комитет России (Паралимпийский комитет России), его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт» - Российский студенческий спортивный союз, его цели, задачи и полномочия в области управления отраслью «Физическая культура и спорт» - Федерация (ассоциация или союз) по избранному виду спорта, её цели, задачи и полномочия |
| ПК-9 | <p>Аналитическое задание (<i>кейсы, эссе, доклады, контрольные работы, учебный проект</i>):</p> <p>5. Составить комплекс из 10-ти тестовых заданий или кроссворд по теме (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сущность и основные понятия спортивного менеджмента - Организационная структура управления физической культурой и спортом <p>6. Темы доклада (на выбор):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие и классификация методов спортивного менеджмента - Организационные методы управления в спортивном менеджменте - Распорядительные методы управления в спортивном менеджменте - Основные регламентирующие документы в физкультурно-спортивной деятельности - Методы дисциплинарного воздействия - Экономические методы спортивного менеджмента - Социально-психологические методы спортивного менеджмента <p>7. Контрольная (аналитическая) работа «Нематериальная мотивация, или как удержать специалиста, не повышая зарплаты»</p> <p>8. Аналитическая работа – составление матрицы «критерии классификации и соответствующие им виды управленческих решений в физкультурно-спортивной деятельности»</p> <p>9. Учебный проект – управления развитием физкультурно-спортивной организации</p> |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Буянова, М. О. Спортивное право. Общая теория: учебник для вузов / М. О. Буянова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-10052-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517301>

2. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>.

3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514559>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Коленько, С. Г. Менеджмент в сфере культуры и искусства: учебник и практикум для вузов / С. Г. Коленько. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 370 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01521-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511453>

2. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры: учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск: СибГУФК, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142472>

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет.

Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической работе. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

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

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме дискуссии в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

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

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 4 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 21 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 21 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 22 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 25 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 25 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 27 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 27 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 27 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 28 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 29 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 30 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 30 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 33 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 38 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 38 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 38 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 38 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 39 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 39 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 39 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 40 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 40 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 40 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 41 |

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Психология физической культуры и спорта* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петровой М. А.

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

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

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



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины - формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием тренерской, педагогической и организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Сформировать у студентов целостное представление о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности
2. Изучение закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и спортивных соревнований.
3. Изучение основных методов диагностики и коррекции, используемых в физической культуре и спорте.
4. Освоение навыков психологического сопровождения физической культуры и спорта.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей психологической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-4; ОПК-6; ПК-6 в соответствии с учебным планом.

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

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и | ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, | Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, |

| | | | |
|---------------------|--|---|---|
| | психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста | определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности | тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок. |
| Обучение и развитие | ОПК – 4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта | ОПК – 4.1. Знает терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта – технику спортивных дисциплин (упражнений) ОПК – 4.2. Применяет методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 4.3. Выполняет и демонстрирует основные двигательные действия; владеет техникой на уровне выполнения контрольных нормативов; подготавливает материалы для проведения беседы, теоретического занятия; проводит учебно-тренировочные занятия по обучению технике выполнения упражнений, способствует развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося | Знать: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в индивидуальных видах спорта. Уметь: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей. |
| Воспитание | ОПК-6- Способен формировать осознанное отношение занимающихся к | ОПК – 6.1. Понимает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и | Знать: структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p> | <p>спорта; осознает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры ОПК – 6.2. Использует накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях ОПК – 6.3. Владеет техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима</p> | <p>физической культуры и спорта Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, проводить профилактику и контролировать состояние своего организма. Владеть: техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта.</p> |
| <p>Деятельность в области дошкольного и начального общего образования Деятельность в области основного и среднего (полного) общего образования</p> | <p>ПК-6. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p> | <p>ПК-6.1. Знает анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний, диетологию, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий ПК-6.2. Умеет анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки ПК-6.3. Владеть опытом ознакомление педагога-тренера (группы тренеров), занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности, занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий, консультирования педагогов-тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося</p> | <p>Знать: анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний. Уметь: анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки и принимать на основе результатов соответствующие решения. Владеть: опытом педагога-тренера, сопоставлять результаты контрольных мероприятий занимающихся ФК и спортом, оценивать физическую и функциональную подготовленность группы.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-----------------|-----------------|--|--|--|
| | | 4 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 72 | 72 | | | |
| Лекционные занятия | 36 | 36 | | | |
| Практические занятия | 36 | 36 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 63 | 63 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 3 | |
|--|-----------------|-----------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 16 | 16 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 8 | 8 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 124 | 124 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| | ой | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Модуль 1 (Семестр 4) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы | 34 | 16 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики. | 18 | 8 | 10 | 6 | | 4 | | | | |
| Тема 1.2. Мышление, воображение, речь | 16 | 8 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера | 34 | 16 | 18 | 10 | | 8 | | | | |
| Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности | 18 | 8 | 10 | 6 | | 4 | | | | |
| Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности | 16 | 8 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Раздел 3. Психология физической культуры и спорта | 34 | 16 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы) | 8 | 4 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.2. Психологические основы обучения | 8 | 4 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.3. Психологические основы воспитания | 10 | 6 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям | 8 | 2 | 6 | 2 | | 4 | | | | |
| Раздел 4. Психологические | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| основы формирования личности в физическом воспитании | | | | | | | | | | |
| Тема 4.1. Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры | 16 | 8 | 8 | 4 | | 6 | | | | |
| Тема 4.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования. | 17 | 7 | 10 | 4 | | 4 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 63 | 72 | 36 | | 36 | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 3, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 1.2. Мышление, воображение, речь | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Раздел 3. Психология физической культуры и спорта | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы) | 8 | 6 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 3.2. Психологические основы обучения | 8 | 6 | 2 | 2 | | | | | | |
| Тема 3.3. Психологические основы воспитания | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Тема 3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 4.2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования. | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной | 4 | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| аттестации (час) | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 124 | 16 | 8 | | 8 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

сущность, виды, закономерности функционирования перцептивно-мнемических познавательных процессов психики.

Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики.

Перечень изучаемых элементов содержания

Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека.

Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.

Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание.

Произвольное и непроизвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности

Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Владение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.

Тема 1.2. Мышление, воображение, речь.

Перечень изучаемых элементов содержания

Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности.

Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программировании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.

Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций человека. Воображение и образное мышление. Разновидности воображения. Воображение и творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Перцептивно-мнемические процессы психики.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

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?

Тема практического занятия: Мышление, воображение, речь.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Развитие мышления и речи в онтогенезе
2. Мышление гетерогенно или иерархично?
3. Теории мышления и методы изучения мыслительных процессов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Уровневые модели интеллекта
2. Особенности развития речи в онтогенезе.
3. Проблема единиц анализа речи
4. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу.
5. Восприятие цвета - от сенсорики к личности.
6. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления?
7. Законы восприятия и законы художественного образа.
8. Модели внимания: что и как регулирует внимание?
9. Характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения.

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

сущность, виды, закономерности функционирования индивидуально-типологических свойств личности, ее психических состояниях.

Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад 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 профессионалогии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.

История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности.

История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных

состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н. Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.

Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П. М. Якобсоном, В.К. Виллюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека.

Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В. И. Селивановым, В. А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор.

Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Виллюнаса к психологическим механизмам мотивации.

Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Аткинсон). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузеном. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Психические свойства и состояния личности.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

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.

Тема практического занятия: Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина
2. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге
3. Психоаналитические концепции эмоций
4. Фрустрационные теории эмоций

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Когнитивные теории эмоций и личности
2. Теория эмоций Р. Плучика
3. Теория дифференциальных эмоций (Кэрл Изард)
4. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина
5. Информационная теория П. В. Симонова
6. Теория эмоций С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева
7. Понятие о воле. Теории воли
8. Проблема волевых состояний и безвольного поведения
9. Волевые качества личности
10. Развитие воли у человека

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

психологическая характеристика физической культуры.

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

Перечень изучаемых элементов содержания

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья

как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Тема 3.2. 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.

Тема 3.3. Психологические основы 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.

Тема 3.4. 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

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

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.

Тема практического занятия: Психологические основы обучения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии.
3. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода.
4. Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности.
5. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля.
6. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности.
7. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности.

Тема практического занятия: Психологические основы воспитания.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию.
2. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников.
3. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании.
4. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача.

Тема практического занятия: Психологические основы обучения двигательным действиям.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Психологические особенности развития двигательных навыков.
2. Специализированные восприятия в спорте.
3. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.

4. Психология здорового образа жизни.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Психологические основы тактической подготовки.
2. Психологическая характеристика физического воспитания.
3. Структура двигательной деятельности
4. Психологические основы формирования двигательного навыка.
5. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
6. Как человек распознает звуки?
7. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

психологическая характеристика деятельности и личности педагога по физической культуре.

Тема 4.1. *Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

Тема 4.2. *Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

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

Форма практического задания: реферат.

Темы 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. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.

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

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Лидерство в спорте.
2. Психическая работоспособность в спорте.
3. Приемы регуляции психических состояний на спортивных соревнованиях.
4. Повышение мотивации к занятиям спортом.
5. Психическая надежность в спорте.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
2. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
3. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
4. Психологические основы самовоспитания.
5. Основные методы воздействия на спортсмена.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
7. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
8. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
9. Психологическая подготовка спортсмена.

10. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
11. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
12. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
13. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
14. . Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| (семестр 4) | | |
| Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 3. Психология физической культуры и спорта | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 63 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), | 63 | |

| | | |
|--------------|--|--|
| часов | | |
|--------------|--|--|

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|--|
| (Курс 3, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 3. Психология физической культуры и спорта | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 124 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 124 | |

3.2.Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. 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?

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Как соотносится характер теоретической модели мышления и метод его исследования?
2. Какова роль неосознаваемых компонентов в процессе решения задачи?
3. Что позволяет считать значение единиц 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511039>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Критерии классификации психических состояний.
2. Теории психических состояний. Вклад Н. Д. Левитова в познание психических состояний.
3. Характеристика эмоциональных состояний субъекта (тревога, фрустрация, аффект, гнев, агрессия).
4. Волевые и интеллектуальные состояния субъекта – общее и особенное.
5. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.
6. В. Н. Дружинин о креативности.
7. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина
8. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге
9. Психоаналитические концепции эмоций
10. Фрустрационные теории эмоций

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
«Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
3. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
4. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
5. Психологическая характеристика физического воспитания.
6. Структура двигательной деятельности
7. Психологические основы формирования двигательного навыка.
8. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
9. Как человек распознает звуки?
10. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
11. Как осуществляется сознательный контроль движений?

Перечень тем рефератов к Разделу 3:

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.

8. Психология здорового образа жизни.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания.
4. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
5. Диагностика психического перенапряжения.
6. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
7. Основные методы воздействия на спортсмена.
8. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
9. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
10. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Перечень тем рефератов к Разделу 4:

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>

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

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

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

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

Написание эссе.

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

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

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

Требования к оформлению эссе:

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

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

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

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

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

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

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Уровневые модели интеллекта 2. Особенности развития речи в онтогенезе. 3. Законы восприятия и законы художественного образа. |
| 2 | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема единиц анализа речи 2. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу. |
| 3 | | ОПК-6 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Восприятие цвета - от сенсорики к личности. 2. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления? |
| 4 | | ПК-6 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Модели внимания: что и как регулирует внимание? 2. Характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения. |
| 1. | Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально- | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Когнитивные теории эмоций и личности 2. Теория эмоций Р. Плучика 3. Понятие о воле. Теории воли 4. Развитие воли у человека |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|--|
| | волевая и мотивационная сфера | | | |
| 2 | | ОПК-4 | | 1. Теория дифференциальных эмоций (Кэрролл Изард) 2. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина |
| 3 | | ОПК-6 | | 1. Информационная теория П. В. Симонова 2. Теория эмоций С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева |
| 4 | | ПК-6 | | 1. Проблема волевых состояний и безвольного поведения 2. Волевые качества личности |
| 1 | Раздел 3. Психология физической культуры и спорта | ОПК-1 | Контрольная работа | 1. Психологические основы тактической подготовки. 2. Психологическая характеристика физического воспитания. |
| 2 | | ОПК-4 | | 1. Структура двигательной деятельности 2. Психологические основы формирования двигательного навыка. |
| 3 | | ОПК-6 | | 1. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. 2. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий. |
| 4 | | ПК-6 | | 1. Как человек распознает звуки? 2. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у лиц с нарушениями в состоянии здоровья. |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|
| 1 | Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями. 2. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С. 3. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. 4. Психологические основы самовоспитания. 5. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся. |
| 2 | | ОПК-4 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные методы воздействия на спортсмена. 2. Признаки состояния психической готовности к соревнованию. 3. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. 4. Психологические особенности технической подготовки спортсмена. 5. Психологическая подготовка спортсмена. |
| 3 | | ОПК-6 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия). 2. Психологические особенности соревновательной деятельности. 3. Характеристика предстартовых состояний. |
| 4 | | ПК-6 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма. 2. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности |

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

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

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|--|
| ОПК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| ОПК-4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность 2. Типы темперамента. 3. Понятие характера. Формирование характера. 4. Акцентуация характера: понятие, типологии 5. Психологические особенности физической подготовки спортсмена. 6. Мотивы занятий физической культурой и спортом. 7. Основные средства психологической подготовки |

| | |
|-------|--|
| | <p>спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений. 9. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена. 10. Психологические особенности технической подготовки спортсмена. 11. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях. 12. Психологическая подготовка спортсмена. 13. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом. 14. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия). 15. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний. 16. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся. 17. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма. 18. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте. |
| ОПК-6 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении. 2. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка. 3. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры. 4. Этапы обучения двигательным навыкам. 5. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса. 6. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения. 7. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия. 8. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский). 9. Мотивы учебной деятельности, их классификация. 10. Функции учебных мотивов. 11. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения. 12. Основные теории воспитания. 13. Средства и методы воспитания. 14. Педагогическое общение, его структура и функции. 15. Стили педагогического общения. 16. Барьеры педагогического общения. <p>Аналитический блок заданий:</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>Задание 1. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:</p> <p>а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.</p> <p>б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.</p> <p>в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.</p> <p>г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.</p> <p>д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.</p> <p>Задание 2. Из приведенных примеров выберите те, в которых описываются проявления ощущений, и дайте обоснование своего ответа:</p> <p>а) в детском саду детям предъявляют несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же;</p> <p>б) учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать;</p> <p>в) в детском саду проводится игра лото. На карточках изображено десять предметов. Дети должны отыскать у себя на карточке показанное изображение какого-либо предмета;</p> <p>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».</p> |
| ПК-6 | <p>Задание 3. Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?</p> <p>а) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;</p> <p>б) после слабого (близкого к пороговому) раздражения глаза одним цветом, чувствительность глаза к другому, дополнительному, цвету оказывалась в течение долгого времени повышенной;</p> <p>в) под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам;</p> <p>г) Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности.</p> <p>Задание 4. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?</p> <p>1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.</p> <p>2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.</p> <p>3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.</p> <p>4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт</p> |

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

| | |
|--|--|
| | <p>получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».</p> <p>Задание 11. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним. 2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча. 3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша. 4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения. 5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета. |
|--|--|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10009-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514549>

2. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва Издательство Юрайт, 2023. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511039>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

– узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|--------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения учебной дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|--|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 07 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физиология человека (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 7 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 7 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 7 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 8 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 8 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 9 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 14 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 34 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 34 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 36 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 46 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 48 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 48 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 48 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 48 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 49 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 50 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 51 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 51 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 59 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 66 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 66 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 66 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 66 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 67 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 67 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 69 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 68 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 68 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 69 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 69 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 69 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 71 |

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физиология человека (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Физиология человека** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат биологических наук, доцентом Карташевым В. П.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

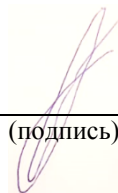
Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

Декан факультета
кандидат медицинских наук



Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Главный врач
ГБУЗ «ГКБ имени А.К. Ерамишанцева
ДЗМ»



(подпись)

А.Р. Gabriелян

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
безопасности жизнедеятельности и адаптивной
физической культуры
Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

Кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Бакай

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «**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 учебной дисциплины:

- формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;
- формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды и реализации адаптивных стратегий организма человека, осуществления функционирования организма человека с позиции концепции функциональных систем;
- изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий при выполнении целенаправленной деятельности с позиции учения об адаптации;
- изучение студентами роли высшей нервной деятельности в регуляции физиологических функций организма человека в условиях нормы;
- ознакомление студентов с методами и принципами экспериментального исследования и оценки функционального состояния организма человека, его регуляторных и гомеостатических систем;

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|---|---|--|
| Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание | 1. ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, | Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста</p> | <p>определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p> | <p>различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p> |
|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-------------|-----------|-----------|--|--|
| | | 4 | 5 | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 164 | 90 | 74 | | |
| Лекционные занятия | 50 | 30 | 20 | | |

| | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------|------------|--|--|
| Практические занятия | 68 | 40 | 28 | | |
| Лабораторные занятия | 44 | 20 | 24 | | |
| Консультации | 2 | | 2 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 133 | 81 | 52 | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 27 | 9 | 18 | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой, экзамен | Зачет с оценкой | экзамен | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 324 | 180 | 144 | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 2 | Курс 3 |
|--|--------------------------|-----------------|------------|
| | | Сессия 3-4 | Сессия 1-2 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 38 | 20 | 18 |
| Лекционные занятия | 12 | 8 | 4 |
| Практические занятия | 12 | 6 | 6 |
| Лабораторные занятия | 12 | 6 | 6 |
| Консультации | 2 | | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 273 | 156 | 117 |
| Контроль промежуточной аттестации | 13 | 4 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой, экзамен | Зачет с оценкой | экзамен |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 324 | 180 | 144 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| | |
|--------------|---|
| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов |
|--------------|---|

| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
|---|------------|------------------------|---|---|---|---|--|-----------|--|--|
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Семестр 4). | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы. | 16 | 6 | 10 | 4 | | 4 | | 2 | | |
| Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД). | 18 | 10 | 8 | 2 | | 4 | | 2 | | |
| Раздел 2. Нервно-мышечная система. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Тема 3.1. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Тема 4.1. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 35 | 17 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Тема 5.1. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 35 | 17 | 18 | 6 | | 8 | | 4 | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | | | 9 | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | | | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 81 | 90 | 30 | | 40 | | 20 | | |
| Модуль 2 (Семестр 5). | | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 6. Физиологическая характеристика физических упражнений | 32 | 12 | 20 | 6 | 8 | 6 | | | | |
| Тема 6.1. Классификация и характеристика физических упражнений | 16 | 6 | 10 | 2 | 4 | 4 | | | | |
| Тема 6.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 16 | 6 | 10 | 4 | 4 | 2 | | | | |
| Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков. | 32 | 12 | 20 | 6 | 8 | 6 | | | | |
| Тема 7.1. Формирование двигательных навыков | 16 | 6 | 10 | 2 | 4 | 4 | | | | |
| Тема 7.2. Физиологические механизмы развития физических качеств. | 16 | 6 | 10 | 4 | 4 | 2 | | | | |
| Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки | 30 | 14 | 16 | 4 | 6 | 6 | | | | |
| Тема 8. 1. Формирование двигательных навыков особых условиях внешней среды. | 30 | 14 | 16 | 4 | 6 | 6 | | | | |
| Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов | 32 | 14 | 18 | 4 | 6 | 6 | | | 2 | |
| Тема 9.1. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. | 32 | 14 | 18 | 4 | 6 | 6 | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 18 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|----|--|---|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 144 | 52 | 74 | 20 | | 28 | | 24 | | 2 | |
| Общий объем, часов | 324 | 133 | 164 | 50 | | 68 | | 44 | | 2 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|----------|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | | |
| Модуль 1 (Курс 2, сессия 3-4). | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности | 36 | 32 | 4 | 2 | | | | 2 | | | |
| Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы. | 20 | 16 | 4 | 2 | | | | 2 | | | |
| Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД). | 16 | 16 | | | | | | | | | |
| Раздел 2. Нервно-мышечная система. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 36 | 32 | 4 | 2 | | | | 2 | | |
| Тема 3.1. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 36 | 32 | 4 | 2 | | | | 2 | | |
| Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 34 | 30 | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| Тема 5.1. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 34 | 30 | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 180 | 156 | 20 | 8 | | 6 | | 6 | | |
| Модуль 2 (Курс 3, сессия 1-2). | | | | | | | | | | |
| Раздел 6. Физиологическая характеристика физических упражнений | 34 | 28 | 6 | 2 | | 2 | | 2 | | |
| Тема 6.1. Классификация и характеристика физических упражнений | 20 | 16 | 4 | 2 | | | | 2 | | |
| Тема 6.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 14 | 12 | 2 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков. | 32 | 28 | 4 | | | 2 | | 2 | | |
| Тема 7.1. Формирование двигательных навыков | 16 | 14 | 2 | | | | | 2 | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|-----------|----------|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Тема 7.2. Физиологические механизмы развития физических качеств. | 16 | 14 | 2 | | 2 | | | | | |
| Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки | 34 | 30 | 4 | | 2 | | 2 | | | |
| Тема 8.1. Формирование двигательных навыков особых условиях внешней среды. | 34 | 30 | 4 | | 2 | | 2 | | | |
| Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов | 35 | 31 | 4 | 2 | | | | | 2 | |
| Тема 9.1. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. | 35 | 31 | 4 | 2 | | | | | 2 | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>экзамен</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем по модулю, часов | 144 | 117 | 18 | 4 | | 6 | | 6 | 2 | |
| Общий объем, часов | 324 | 273 | 38 | 12 | | 12 | | 12 | 2 | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

Модуль 1.

Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиологические понятия, функции, механизмы, общая, частная физиология центральной нервной системы.

Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Предмет физиологии и ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы.

Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, обций 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 активизирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека.

Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.

Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Перечень изучаемых элементов содержания

Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха. Фунорорецепторы, 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. Проприоцепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.

Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах. Взаимодействие различных сенсорных систем при физических упражнениях.

Определение понятия высшая нервная деятельность. Роль И.М. Сеченова в формировании представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе высшей нервной деятельности.

Условные и безусловные рефлексы, их характеристика. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования. Условные рефлексы высших порядков. Условные рефлексы первого (сенсорные) и второго рода (оперантные). Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов. Память, 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.

Тема практического занятия: Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Зрительная сенсорная система.
2. Периферический и центральный отделы.
3. 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.
4. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.
5. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
6. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков. Бинауральный слух и определение направленности звука. Воздушная и костная проводимость звука.
7. Восприятие речи. Слуховая память. Значение слуховой сенсорной системы при занятиях спортом.
8. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
9. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве. Вестибулярные рефлексы, вестибулярная устойчивость.
10. Значение вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
2. 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.
3. Функциональная организация спинного мозга.
4. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
5. Средний мозг и его функции.
6. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
7. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
8. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
9. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
10. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

Раздел.2. Нервно-мышечная система.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиология нервно-мышечной системы и произвольные движения, её свойства, функции, механизмы взаимосвязи с другими системами организма.

Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).

Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при её сокращении (интерференционная электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.

Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений.

Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексы.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексы). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Нервно-мышечная система. Произвольные движения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
2. Автоматия и проводящая система сердца.
3. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
4. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
5. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
6. Фазовая структура сердечного цикла.
7. Показатели деятельности сердца.
8. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
9. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
10. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

11. Функциональная организация сосудистой системы.
12. Функции артериальных и венозных сосудов.
13. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
14. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
2. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
3. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
4. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
5. Произвольные и произвольные движения.
6. Основные принципы организации произвольных движений.
7. Многоуровневый характер регуляции движений.
8. Автоматизация движений и её механизмы.
9. Роль обратных связей в управлении движениями.
10. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
11. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
12. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Раздел 3: Кровь и её функции. Функции кровообращения.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиология крови и её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма, морфофункциональная характеристика системы кровообращения и её роль в поддержании жизнедеятельности организма.

Тема 3.1. Кровь и её функции. Функции кровообращения.

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 прост-

ранстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Кровь и её функции. Функции кровообращения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.
2. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз.
3. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных.
4. Группы крови. Резус-фактор.
5. Физиологические механизмы изменения в системе крови при мышечной работе разной мощности.
6. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
7. Основные функции системы кровообращения.
8. Физиологическое значение кругов кровообращения.
9. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
10. Автоматия и проводящая система сердца.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Функциональная организация сосудистой системы.
2. Функции артериальных и венозных сосудов.
3. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
4. Объемная и линейная скорости кровотока.
5. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
6. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам.
7. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
8. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.

Раздел 4: Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиологические механизмы дыхательной, пищеварительной и выделительной системы организма, их этапы.

Тема 4.1. Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.

Перечень изучаемых элементов содержания

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.

Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И. М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.

Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение.

Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
2. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
3. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
4. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
5. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
6. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
7. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
8. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
9. Всасывание продуктов переваривания пищи.
10. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.

11. Общая характеристика выделительных процессов.
12. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
13. Основные функции почек и методы их исследования.
14. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

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.
21. Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система.
22. Методы исследования функций центральной нервной системы.
23. Роль осязания в развитии человека
24. Адаптационные механизмы сенсорных систем
25. Роль рецепторов сетчатки. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
26. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования.
27. Физиологические механизмы деятельности нервно-мышечного аппарата.
28. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.
29. Артериальное давление как показатель работы сердца и системных реакций сосудов.
30. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.
31. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха.
32. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях.
33. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях.

Перечень изучаемых элементов содержания.

функции обмена веществ и энергии, нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и теплообмен их механизмы и адаптацию организма к изменениям температуры внешней среды. Роль гормонов гипоталамуса, гипофиза, периферических желез внутренней секреции, их роль на обменные процессы организма и реакции на изменение внешних и внутренних факторов.

Тема 5.1. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.

Перечень изучаемых элементов содержания

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.

Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции).

Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
2. 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.
3. 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.
4. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии.
5. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия.
6. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия.
7. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло.
8. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче.
9. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

1. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
2. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
3. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
4. Всасывание продуктов переваривания пищи.
5. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
6. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
7. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
8. 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.
9. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии.
10. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.
11. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы.
12. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части.
13. Торможение в центральной нервной системе.
14. Регуляция вегетативных функций организма.
15. Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
16. Рефлексы спинного мозга и ствола головного мозга.
17. Рефлексы автономной нервной системы.
18. Зрение и спорт.
19. Как человек распознает звуки?

20. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
21. Как осуществляется сознательный контроль движений?
22. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга.
23. Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения.
24. Высшие формы творческих функций мозга.
25. Физиологические механизмы восприятия и внимания.
26. Физиологические механизмы мышления.
27. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.
28. Физиологические механизмы программирования и организации произвольных движений.
29. Регуляция работы сердца в покое и при работе (саморегуляция, нервная и гуморальная).
30. Регуляция системного и регионального кровотока в покое и при мышечной работе.
31. Физиологические механизмы изменения гемодинамики при физической работе.
32. Регуляция дыхания. Типы регуляции дыхания.
33. Дыхательный центр и его отделы (И. М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра.
34. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов.
35. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания.
36. Произвольная регуляция дыхания.
37. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
38. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
39. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
40. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике.
41. Общая характеристика выделительных процессов.
42. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
43. Основные функции почек и методы их исследования.
44. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
45. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности.
46. Физиологические основы энергетического обмена.
47. Энергозатраты при различных видах мышечной деятельности.
48. 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.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Классификация спортивных движений и упражнений, характеристика циклических движений различной относительной мощности.

Тема 6.1. Классификация и характеристика физических упражнений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).

Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.

Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Тема 6.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Классификация и характеристика физических упражнений.

Форма практического задания: реферат.

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.

Тема практического занятия: Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
2. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
3. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
4. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
5. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
6. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
2. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
3. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
4. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
5. Восстановление энергетических запасов в организме.
6. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
7. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
8. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
9. Средства повышения эффективности процессов восстановления.
10. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
11. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
12. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
13. Кислородный долг и его компоненты.
14. Активный отдых.
15. Критерии и тесты оценки утомления.
16. Теории утомления.
17. Предрабочее и текущее восстановление.

Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.

Тема 7.1. Формирование 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.

Тема 7.2. Физиологические механизмы развития физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания

Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития) Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Сила. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.

Физиологические механизмы развития быстроты движений. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Взрывная сила и её физиологические механизмы. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАПО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах). Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема практического занятия: Формирование двигательных навыков.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. 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.
2. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
3. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
4. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
5. Взрывная сила и её физиологические механизмы.

Тема практического занятия: Физиологические механизмы развития физических качеств.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
2. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
3. Координация и способность к мышечному расслаблению.
4. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
5. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
6. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
2. 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
3. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.
4. Выносливость и её виды.
5. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
6. ПАНО - сущность понятия.

Раздел 8. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физиологические принципы планирования спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.

Тема 8.1. Формирование двигательных навыков особых условиях внешней среды.

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения Деятельности висцеральных систем

в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 8

Тема практического занятия: Формирование двигательных навыков особых условиях внешней среды.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
2. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
3. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
4. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
5. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
6. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
7. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
8. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
9. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
10. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
11. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.

12. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

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. Кровоснабжение 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 её фазы.
26. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
27. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
29. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
30. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
31. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.
32. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC_{170}).
33. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
34. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
35. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.

36. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.

Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Перечень изучаемых элементов содержания.

возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов, женщин под влиянием спортивной тренировки.

Тема 9.1. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Перечень изучаемых элементов содержания

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.

Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 9

Тема практического занятия: Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
2. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
3. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
4. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.

5. 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.
6. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.
7. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 9

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

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.
22. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
23. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
24. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.

25. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменов.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|------------------|--|
| Модуль 1. (семестр 4) | | |
| Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 2. Нервно-мышечная система. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 17 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 81 | |
| Модуль 2. (семестр 5) | | |
| Раздел 6. Физиологическая характеристика физических упражнений | 12 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к |

| | | |
|--|-----|--|
| | | рефератам |
| Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков. | 12 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов | 14 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладам |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 52 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 133 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| Модуль 1. (Курс 2, сессия 3-4) | | |
| Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 2. Нервно-мышечная система. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |

| | | |
|--|-----|--|
| Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 156 | |
| Модуль 2. (Курс 3, сессия 1-2) | | |
| Раздел 6. Физиологическая характеристика физических упражнений | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков. | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам |
| Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов | 31 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладам |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 117 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 273 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.
31. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
32. Классификация и механизм возбуждения рецепторов.
33. Основные способы передачи информации.
34. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов.
35. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы.
36. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга.
37. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация.
38. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.
39. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
40. Фонорецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации.
41. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков.
42. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
43. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве.
44. Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе.

45. Кортикый уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.
46. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
47. Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов.
48. Память ее виды и нейрофизиологические механизмы
49. Торможение условных рефлексов
50. Динамический стереотип
51. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы
52. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций.
53. Функциональная организация сложных форм деятельности человека.
54. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
2. Автоматия и проводящая система сердца.
3. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
4. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
5. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
6. Фазовая структура сердечного цикла.
7. Показатели деятельности сердца.
8. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
9. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
10. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
11. Функциональная организация сосудистой системы.
12. Функции артериальных и венозных сосудов.
13. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
14. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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.

Перечень тем рефератов к Разделу 3:

1. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.
2. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз.
3. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных.
4. Группы крови. Резус-фактор.
5. Физиологические механизмы изменения в системе крови при мышечной работе разной мощности.
6. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.

7. Основные функции системы кровообращения.
8. Физиологическое значение кругов кровообращения.
9. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
10. Автоматия и проводящая система сердца.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO₂ кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
2. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
3. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
4. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
5. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
6. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
7. Всасывание продуктов переваривания пищи.
8. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
9. Общая характеристика выделительных процессов.
10. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
11. Основные функции почек и методы их исследования.
12. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
13. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
14. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00638-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511669>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
14. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
15. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
16. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
17. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
18. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
19. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Перечень тем докладов к Разделу 5:

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513340>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6:

1. Аналитические и синтетические классификации.
2. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных

- мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).
 4. Общая характеристика ациклических движений.
 5. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.
 6. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий.
 7. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
 8. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
 9. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
 10. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
 11. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
 12. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
 13. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
 14. 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).
 15. 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).
 16. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
 17. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
 18. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
 19. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
 20. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
 21. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
 22. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
 23. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
 24. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
 25. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
 26. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
 27. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
 28. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
 29. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
 30. Восстановление энергетических запасов в организме.
 31. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
 32. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
 33. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
 34. Средства повышения эффективности процессов восстановления.
 35. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
 36. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
 37. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
 38. Кислородный долг и его компоненты.
 39. Активный отдых.
 40. Критерии и тесты оценки утомления.
 41. Теории утомления.
 42. Предрабочее и текущее восстановление.

Перечень тем рефератов к Разделу 6:

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518266>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7:

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.
8. 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. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
11. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
12. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
13. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
14. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
15. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
16. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
17. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
18. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
19. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
20. 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.

21. 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.
22. 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.
23. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
24. 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).
25. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
26. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

Перечень тем рефератов к Разделу 7:

27. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
28. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
29. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
30. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
31. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
32. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
33. Координация и способность к мышечному расслаблению.
34. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
35. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
36. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 8

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 8:

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. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.

7. Биоритмы и адаптация. Десинхронизация и его физиологическая характеристика.
8. Формирование новой суточной периодичности функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
9. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
10. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
11. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
12. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
13. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

Перечень тем докладов к Разделу 8:

1. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
2. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
3. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
4. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
5. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
6. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
7. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
8. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
9. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
10. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
11. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.
12. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 8.

Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518266>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 9

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 9:

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.
14. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
15. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC₁₇₀).
16. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
17. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

Перечень тем докладов к Разделу 9:

Перечень тем докладов:

1. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
2. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
3. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
4. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
5. 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.
6. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.
7. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 9.

Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению

преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет с оценкой, экзамен**, который проводится в **устной или письменной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

– текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;

– промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| <i>ИТОГО:</i> | 80 |

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|--|
| 1 | Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. 2. 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. 3. Функциональная организация спинного мозга. 4. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. 5. Средний мозг и его функции. 6. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. 7. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. 8. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. 9. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. 10. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. |
| 1. | Раздел 2. Нервно-мышечная система. | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. 2. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. 3. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. 4. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. 5. Произвольные и непроизвольные движения. 6. Основные принципы организации произвольных движений. 7. Многоуровневый характер регуляции движений. 8. Автоматизация движений и её механизмы. 9. Роль обратных связей в управлении движениями. |

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|---|
| | | | | <p>10. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.</p> <p>11. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.</p> <p>12. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.</p> |
| 1 | Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения. | ОПК-1 | Контрольная работа | <p>1. Функциональная организация сосудистой системы.</p> <p>2. Функции артериальных и венозных сосудов.</p> <p>3. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.</p> <p>4. Объемная и линейная скорости кровотока.</p> <p>5. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.</p> <p>6. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам.</p> <p>7. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.</p> <p>8. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.</p> |
| 1 | Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения | ОПК-1 | Доклад | <p>1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.</p> <p>2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.</p> <p>3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.</p> <p>4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.</p> <p>5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.</p> <p>6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.</p> <p>7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.</p> <p>8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).</p> <p>9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.</p> <p>10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.</p> <p>11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».</p> <p>12. Регуляция температуры тела человека.</p> <p>13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.</p> <p>14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.</p> |

| | | | | |
|---|---|-------|--------|--|
| | | | | <p>15. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.</p> <p>16. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.</p> <p>17. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.</p> <p>18. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.</p> <p>19. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.</p> <p>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.</p> <p>21. Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система.</p> <p>22. Методы исследования функций центральной нервной системы.</p> <p>23. Роль осязания в развитии человека</p> <p>24. Адаптационные механизмы сенсорных систем</p> <p>25. Роль рецепторов сетчатки Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.</p> <p>26. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования.</p> <p>27. Физиологические механизмы деятельности нервно-мышечного аппарата.</p> <p>28. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.</p> <p>29. Артериальное давление как показатель работы сердца и системных реакций сосудов.</p> <p>30. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.</p> <p>31. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха.</p> <p>32. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях.</p> <p>33. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях.</p> |
| 1 | Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. | ОПК-1 | Доклад | <p>1. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.</p> <p>2. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.</p> <p>3. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.</p> <p>4. Всасывание продуктов переваривания пищи.</p> <p>5. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.</p> <p>6. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.</p> <p>7. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>8. 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.</p> <p>9. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии.</p> <p>10. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.</p> <p>11. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы.</p> <p>12. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части.</p> <p>13. Торможение в центральной нервной системе.</p> <p>14. Регуляция вегетативных функций организма.</p> <p>15. Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>16. Рефлексы спинного мозга и ствола головного мозга.</p> <p>17. Рефлексы автономной нервной системы.</p> <p>18. Зрение и спорт.</p> <p>19. Как человек распознает звуки?</p> <p>20. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?</p> <p>21. Как осуществляется сознательный контроль движений?</p> <p>22. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга.</p> <p>23. Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения.</p> <p>24. Высшие формы творческих функций мозга.</p> <p>25. Физиологические механизмы восприятия и внимания.</p> <p>26. Физиологические механизмы мышления.</p> <p>27. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.</p> <p>28. Физиологические механизмы программирования и организации произвольных движений.</p> <p>29. Регуляция работы сердца в покое и при работе (саморегуляция, нервная и гуморальная).</p> <p>30. Регуляция системного и регионального кровотока в покое и при мышечной работе.</p> <p>31. Физиологические механизмы изменения гемодинамики при физической работе.</p> <p>32. Регуляция дыхания. Типы регуляции дыхания.</p> <p>33. Дыхательный центр и его отделы (И. М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра.</p> <p>34. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов.</p> <p>35. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания.</p> <p>36. Произвольная регуляция дыхания.</p> <p>37. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.</p> <p>38. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.</p> <p>39. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|-------|--------------------|--|
| | | | | <p>40. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике.</p> <p>41. Общая характеристика выделительных процессов.</p> <p>42. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.</p> <p>43. Основные функции почек и методы их исследования.</p> <p>44. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.</p> <p>45. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности.</p> <p>46. Физиологические основы энергетического обмена.</p> <p>47. Энергозатраты при различных видах мышечной деятельности.</p> <p>48. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.</p> |
| 1 | Раздел 6. Физиологическая характеристика физических упражнений | ОПК-1 | Контрольная работа | <p>1. Компенсированное и некомпенсированное утомление.</p> <p>2. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.</p> <p>3. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.</p> <p>4. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.</p> <p>5. Восстановление энергетических запасов в организме.</p> <p>6. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.</p> <p>7. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>8. Влияние тренировки на восстановительные процессы.</p> <p>9. Средства повышения эффективности процессов восстановления.</p> <p>10. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.</p> <p>11. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.</p> <p>12. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.</p> <p>13. Кислородный долг и его компоненты.</p> <p>14. Активный отдых.</p> <p>15. Критерии и тесты оценки утомления.</p> <p>16. Теории утомления.</p> <p>17. Предрабочее и текущее восстановление.</p> |
| 1 | Раздел 7. Физиологические основы формирования двигательных навыков. | | Контрольная работа | <p>1. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.</p> <p>2. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровообращение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--------|---|
| | | | | <p>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</p> <p>3. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.</p> <p>4. Выносливость и её виды.</p> <p>5. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.</p> <p>6. ПАНО - сущность понятия.</p> |
| 1 | Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки | | Доклад | <p>1. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>4. Активный отдых.</p> <p>5. Критерии и тесты оценки утомления.</p> <p>6. Теории утомления.</p> <p>7. Предрабочее и текущее восстановление.</p> <p>8. Дайте определение компонентам двигательного навыка.</p> <p>9. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.</p> <p>10. Биологические факторы, определяющие развитие силы.</p> <p>11. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.</p> <p>12. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.</p> <p>13. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.</p> <p>14. Координация и способность к мышечному расслаблению.</p> <p>15. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.</p> <p>16. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.</p> <p>17. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.</p> <p>18. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровообращение скелетных мышц и аэробная</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения.</p> <p>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.</p> <p>20. Выносливость и её виды.</p> <p>21. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.</p> <p>22. ПАНО - сущность понятия.</p> <p>23. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.</p> <p>24. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.</p> <p>25. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.</p> <p>26. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.</p> <p>27. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).</p> <p>29. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.</p> <p>30. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.</p> <p>31. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.</p> <p>32. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; RWC_{170}).</p> <p>33. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.</p> <p>34. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p>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.</p> <p>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.).</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--------|---|
| 1 | <p>Раздел 9. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов</p> | | Доклад | <ol style="list-style-type: none"> 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. |
|---|---|--|--------|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p>19. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.</p> <p>20. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.</p> <p>21. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.</p> <p>22. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.</p> <p>23. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.</p> <p>24. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.</p> <p>25. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.</p> |
|--|--|--|--|---|

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Коды, контролируемой компетенции | Вопросы /задания |
|----------------------------------|--|
| ОПК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану. 2. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала. 3. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа). 4. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения. 5. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам. 6. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи. 7. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического. 8. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов. 9. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности |

организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.

- 10.История развития 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 рефлексорной теории. Рефлексорная дуга соматического и вегетативного рефлексов.

53.Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.

54.Явление последействия и тонус нервных центров.

55.Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.

56.Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.

57.Центральная регуляция двигательной активности.

58.Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.

59.Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

70.Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.

71. Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.
72. Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная 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. Иммуитет как регуляторная система.
89. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.
90. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.
91. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.
92. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.
93. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.
94. Тромбоциты, их строение, количество и функция.
95. Автоматия сердца. Особенности мембранного потенциала клеток водителей ритма. Сопряжение возбуждения и сокращения.
96. Строение проводящей системы сердца. Скорость проведения возбуждения по сердцу. Нарушения проводимости.
97. Физиологические свойства и особенности сердечной мышцы.
98. Цикл работы сердца и его фазы. Значение клапанов в движении крови по

сердцу.
99. Гетерометрическая и гомеометрическая саморегуляция сердца.
Интракардиальные рефлексy.
100. Экстракардиальные рефлексy сердца. Значение сосудистых рефлексогенных зон в регуляции деятельности сердца.
101. Гуморальная регуляция сердца. Эндокринная функция сердца.
102. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Объемная и линейная скорость кровотока. Линейная скорость движения крови в разных отделах сосудистого русла.
103. Кровяное давление и его виды (систолическое, диастолическое, пульсовое, среднее, центральное и периферическое, артериальное и венозное). Факторы, определяющие величину артериального давления.
104. Морфофункциональная характеристика основных компонентов микроциркуляторного русла. Особенности капиллярного кровотока. Транскапиллярный обмен и определяющие его факторы. Значение фильтрации и реабсорбции в обмене жидкостью между кровью и тканями.
105. Особенности венозного кровотока. Вспомогательные факторы, обеспечивающие движение крови по венам.
106. Миогенные, нервно-рефлекторные и нервно-гуморальные механизмы регуляции регионарного кровотока.
107. Кратковременные, промежуточные и долговременные по времени действия механизмы в регуляции системной гемодинамики.
108. Состав, значение, движение и образование лимфы.

Модуль 2

109. Значение дыхания для организма. Основные процессы дыхания. Респираторные и нереспираторные функции легких. Дыхательный цикл.
110. Биомеханика внешнего дыхания. Силы эластического и неэластического сопротивлений легких и грудной клетки. Роль отрицательного давления в межплевральном пространстве.
111. Значение процессов конвекции и диффузии в поддержании постоянства состава альвеолярного воздуха.
112. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью. Факторы, определяющие его эффективность. Диффузионная способность легких. Отношения между кровотоком и вентиляцией в легких.
113. Транспорт кислорода кровью. Кривые диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на образование и диссоциацию оксигемоглобина. Кислородная емкость крови.
114. Транспорт углекислого газа кровью. Значение карбоангидразы.
115. Дыхание при физической нагрузке, повышенном и пониженном давлении. Защитные дыхательные рефлексy.
116. Значение разных отделов ЦНС в регуляции дыхания. Механизм центрального дыхательного ритма.
117. Влияние на частоту и глубину дыхания газового состава крови. Роль центральных и периферических хеморецепторов в регуляции дыхания.
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.

| | |
|--|---|
| | <p>174. Временные связи – физиологическая основа формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость сохранения вегетативного и мышечного компонентов двигательного навыка.</p> <p>175. Морфофункциональные изменения органов и систем при гиподинамии.</p> <p>176. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физической культуры на организм человека.</p> <p>177. Физиологические основы управления движениями на уровне спинного мозга, стволовых центров регуляции, коры больших полушарий.</p> <p>178. Здоровый образ жизни. Физическая культура — фактор ЗОЖ. Дозирование физической нагрузки.</p> <p>179. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.</p> <p>180. Спинномозговые и черепные нервы.</p> <p>181. Анатомия вегетативной нервной системы.</p> <p>182. Функциональная анатомия органа зрения.</p> <p>183. Функциональная анатомия преддверно-улиткового органа.</p> |
|--|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

5.1.1. Основная литература

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518266>

2. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513340>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москв: Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00638-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511669>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|--------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

– узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского/лабораторного 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/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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.

По теме «Физиологические основы формирования двигательных навыков» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни** оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также специализированным лабораторным оборудованием (приборы, компьютеры, системные блоки, бумага, лист А4).

По теме «Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории РГСУ**, оснащенной 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 специализированным лабораторным оборудованием (компьютеры, планшеты, приборы, бумага, лист А4).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций, анатомических заданий, контрольных работ в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | <p>Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940</p> | <p>Протокол заседания кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года</p> | 01.09.2023 |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивная метрология (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 4 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 7 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 7 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 8 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 9 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 14 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 13 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 15 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 17 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 19 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 19 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 19 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 19 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 19 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 20 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 22 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 22 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 24 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 27 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 27 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 27 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 27 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 27 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 28 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 28 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 29 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 29 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 29 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 30 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 31 |

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Спортивная метрология (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Спортивная метрология** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Ереминым М. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ.

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины изучить основные положения спортивной метрологии, научно-методической основы метрологических знаний, дать представление о законах управления учебно-тренировочным процессом, изучить роль метрологических стандартов в корректном, правильно построенном тренировочном процессе, ориентировать на овладение статистическими методами обработки спортивных результатов в тренерской, педагогической, организационно-методической направленности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- развитие навыков научного мышления, необходимых в сфере физической культуры;
- научиться определять и прослеживать взаимосвязь между различными явлениями и фактами в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- научиться самостоятельно анализировать экспериментальные данные;
- развить навыки статистических методов обработки спортивных результатов.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы *бакалавриата* соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7; ОПК-9 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|--|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. УК-7.3. Выполняет комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <i>Знать:</i> Основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <i>Уметь:</i> Использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих |

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| | | | технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности <i>Имеет опыт:</i> Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| Контроль и анализ | ОПК – 9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | ОПК – 9.1. Знает методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола ОПК – 9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам ОПК – 9.3. Проводить антропометрические измерения, применять методы биомеханического контроля движений и физических способностей человека, анализ биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; владеть приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера | Знать: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека. Уметь: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития. |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-----------------|-----------------|--|--|--|
| | | 6 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 72 | 72 | | | |
| Лекционные занятия | 26 | 26 | | | |
| Практические занятия | 46 | 46 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 63 | 63 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|-----------------|-----------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 16 | 16 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 8 | 8 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 124 | 124 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Семестр 6) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Тема 1.1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Тема 2.1. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Раздел 3. Основы теории тестов | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Тема 3.1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | |
| Раздел 4. Основы оценок и квалиметрии. | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 4.1. ОСНОВЫ ОЦЕНОК И КВАЛИМЕТРИИ. | 33 | 15 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 63 | 72 | 26 | | 46 | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 1.1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 2.1. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 3. Основы теории тестов | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 3.1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 4. Основы оценок и квалиметрии. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. ОСНОВЫ ОЦЕНОК И КВАЛИМЕТРИИ. | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 124 | 16 | 8 | | 8 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ МЕТРОЛОГИИ И ТЕОРИИ ИЗМЕРЕНИЙ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.

Тема 1.1. Основы спортивной метрологии и 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы спортивной метрологии и теории измерений.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

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

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.
2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.
3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.
4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.
5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.

РАЗДЕЛ 2. СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗМЕРЕНИЙ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.

Тема 2.1. Статистические методы обработки результатов измерений.

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, тетраэдрического коэффициента корреляции.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Статистические методы обработки результатов измерений.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

1. «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента».
2. «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».
3. «Достоверность различий по критерию хи квадрат».

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.
2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.
3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.
4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ТЕСТОВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

математические основы теории тестов.

Тема 3.1. Основы теории тестов.

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: *Основы теории тестов.*

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.
2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.
3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.
4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.
5. Структура системы тестов. Измерение качества.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ОЦЕНОК И КВАЛИМЕТРИИ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

методы педагогических оценок и квалиметрии.

Тема 4.1. Основы оценок и квалиметрии.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: *Основы оценок и квалиметрии.*

Форма практического задания: лабораторная работа.

Темы лабораторных работ:

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 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Методы обработки экспертизы.
2. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.
3. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.
4. Методы экспертной оценки (метод непосредственной оценки, метод ранжирования или предпочтения).

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (семестр 6) | | |
| Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 3. Основы теории тестов | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 4. Основы оценок и квалиметрии. | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к |

| | | |
|--|----|---------------------|
| | | лабораторной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 63 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 63 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|--|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 3. Основы теории тестов | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям |
| Раздел 4. Основы оценок и квалиметрии. | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к лабораторной работе |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 124 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 124 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. 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.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 1:

Кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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, 2023. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513404>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 2:

1. Кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента».
2. «Достоверность различий по Т-критерию Уайта».
3. «Достоверность различий по критерию согласия Пирсона χ^2 - хи квадрат».

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Сандирова, М. Н. Спортивная метрология: учебно-методическое пособие / М. Н. Сандирова. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 133 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158239>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 3:

Кейс-задание на тему «Корреляция».

1. Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Сандирова, М. Н. Спортивная метрология: учебно-методическое пособие / М. Н. Сандирова. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 133 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158239>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.
2. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.
3. Качества профессиональной пригодности эксперта.
4. Суть и содержание понятия педагогической оценки.

Перечень тем лабораторных работ к Разделу 4:

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

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, 2023. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513404>

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14

пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ, по сути, этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет с оценкой**, который проводится в **письменной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений | УК-7 | Контрольная работа | <p>1. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Факторы, влияющие на качество измерений.</p> <p>2. Особенности измерений в спорте. Точность измерений: единство и погрешности.</p> <p>3. Средства измерений: эталоны, их виды и классификация, понятие меры, измерительные преобразователи, измерительные приборы, установки и системы, передача и представление измерительной информации.</p> |
| 2 | | ОПК-9 | | <p>4. Государственная метрологическая служба России. Метрологические характеристики средств измерений. Государственный метрологический контроль.</p> <p>5. Проверка и калибровка средств измерений. Организация и проведение поверки средств измерений. Аттестация технических средств измерений. Понятие паспорта технического средства.</p> |
| 1. | Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений | УК-7 | Контрольная работа | <p>1. Регрессионный анализ. Характеристика и область применения регрессионного анализа. Формы регрессии.</p> <p>2. Экстраполяция и интерполяция. Метод регрессионных остатков. Дисперсионные методы. Характеристика дисперсионного анализа. Область применения дисперсионного анализа.</p> |
| 2 | | ОПК-9 | | <p>3. Причина появления общей, факториальной, межгрупповой и индивидуальной дисперсий при проведении тестирования.</p> <p>4. Однофакторный и двухфакторный комплексы дисперсионного анализа.</p> |

| | | | | |
|---|---|-------|--------------------|--|
| | | | | |
| 1 | Раздел 3. Основы теории тестов | УК-7 | Контрольная работа | <p>1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.</p> <p>2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.</p> <p>3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.</p> |
| 2 | | ОПК-9 | | <p>4. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.</p> <p>5. Структура системы тестов. Измерение качества.</p> |
| 1 | Раздел 4. Основы оценок и квалиметрии. | УК-7 | Контрольная работа | <p>1. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Методы обработки экспертизы.</p> <p>2. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.</p> |
| 2 | | ОПК-9 | | <p>3. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.</p> <p>4. Методы экспертной оценки (метод непосредственной оценки, метод ранжирования или предпочтения).</p> |

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|---|
| УК-7 | <ol style="list-style-type: none">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. |

| | |
|-------|--|
| | <p>45. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства.</p> <p>46. Суть и содержание понятия исполнительского мастерства.</p> <p>47. Принципы анализа эстетических показателей спортивно-технического мастерства.</p> <p>48. Исполнительское мастерство с позиции квалиметрии. Понятия качества и красоты.</p> <p>49. Зрелищность, эффективность, гармоничность и естественность как характеристики качества исполнительского мастерства.</p> <p>50. Характеристики исполнения в технико-эстетических видах спорта: художественность, техничность, выразительность и виртуозность.</p> <p>51. Спортивно-технические критерии исполнительского мастерства: освоенность техники и ее эффективность.</p> <p>52. Уровни объективности технических критериев исполнения. Общие, дисминативные и единичные признаки техники движения.</p> <p>53. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции.</p> <p>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.</p> <p>55. Понятие о квалиметрии. Принципы квалиметрии. Модели качественных показателей в физическом воспитании и спорте.</p> <p>56. Процедура комплексной оценки качественных показателей в физическом воспитании и спорте.</p> <p>57. Понятие экспертизы. Организация экспертизы.</p> <p>58. Подбор экспертов. Постановка целей и задач экспертизы. Формы проведения экспертиз.</p> <p>59. Методы обработки экспертизы.</p> <p>60. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.</p> <p>61. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.</p> <p>62. Типы состояния спортсмена и соответствующие им разновидности контроля. Содержание и организация этапного контроля Оценка надежности и информативности тестов для этапного контроля.</p> <p>63. Содержание и организация текущего контроля. Метрологическая проверка тестов для текущего контроля.</p> <p>64. Содержание и организация оперативного контроля. Особенности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов и связанные с этим проблемы их метрологической проверки.</p> <p>65. Метрологические основы контроля техники движений и технического мастерства спортсменов Основные показатели.</p> <p>66. Количественные характеристики объема и разносторонности техники. Измерение соревновательных и тренировочных объемов техники. Измерение соревновательной и тренировочной разносторонности техники.</p> <p>67. Контроль за технической подготовленностью. Контроль за объемом техники.</p> <p>68. Условия измерения силовых качеств. Метрологическая характеристика структуры силовых качеств в разных видах спорта. Наиболее распространенные силовые тесты, их информативность и надежность.</p> <p>69. Метрологические требования к контролю за тренировочными и соревновательными нагрузками Методы оценки основных характеристик нагрузок: специализированности, направленности.</p> <p>70. Надежность и информативность показателей нагрузки. Особенности измерений в процессе оперативного, текущего и этапного контроля нагрузок. Контроль за специализированностью нагрузки.</p> <p>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.</p> <p>72. Характеристики групповых и индивидуальных моделей подготовленности спортсменов.</p> |
| ОПК-9 | <p><i>Аналитическое задание</i></p> <p>Задача 1.</p> <p>Составить безынтервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее, указать моду, медиану, по следующим данным:</p> <p>16 18 18 20 22 22 23 25 25 25 28 30 30 32 33</p> <p>Задача 2.</p> <p>Составить интервальный вариационный ряд и построить гистограмму для следующих данных, разбив диапазон значений величины на три интервала</p> <p>17 18 18 20 21 21 22 25 25 25 26 27 28 28 29 31 31 32 33 34 34</p> |

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 | |
| Y | 14 | 15 | 15 | 18 | 16 | 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 | |

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

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, 2023. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513404>
2. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Сандирова, М. Н. Спортивная метрология: учебно-методическое пособие / М. Н. Сандирова. — Волгоград: ВГАФК, 2019. — 133 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158239>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, | https://urait.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| | | учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|------------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических | https://dlib.eastview.com |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| | | изданий | |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения учебной дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|--|-------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 07 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Массаж (МОДУЛЯ)

Направление подготовки

49.03.01. «Физическая культура»

Направленность

«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 4 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 4 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 6 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 6 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 6 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 13 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 26 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 26 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 28 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 32 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 34 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 34 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 34 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 34 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 35 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 36 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 37 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 37 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 42 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 44 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 44 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 44 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 44 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 45 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 45 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 46 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 46 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:..... | 47 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 47 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 47 |
| 5.6. Образовательные технологии | 48 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 49 |

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Массаж (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

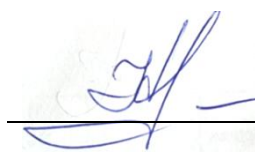
Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Массаж* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцентом Бакай И. Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

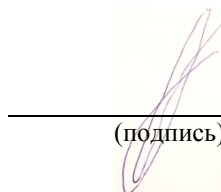
Декан факультета
кандидат медицинских наук



С.А.Киреев

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Главный врач
ГБУЗ «ГКБ имени А. К. Ерамишанцева
ДЗМ»



А. Р. Габриелян

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
безопасности жизнедеятельности и адаптивной
физической культуры
Шуйского филиала ИвГУ



Е. А. Осокина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины является обеспечение студентов *знаниями и умениями в области оздоровительного, спортивного и лечебного массажа* для работы в лечебно-профилактических, оздоровительных, спортивных учреждениях в целях тренерской, педагогической, организационно-методической направленности

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- 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 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы *бакалавриата* соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|---|---|--|
| Планирование | ОПК- 1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических | ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного | Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. Уметь: |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| | и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста | пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности | Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок. |
| Деятельность в области спорта | ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа | ПК-3.1. Знает основы гигиены, спортивной медицины, восстановительные средства спортсменов. ПК-3.2. Умеет применить на практике полученные знания в области спортивной медицины ПК-3.3. Иметь опыт оказания первой медицинской помощи, уметь корректировать восстановительные средства в процессе подготовки, применять методики спортивного массажа. | Знать: основы гигиены, спортивной медицины, восстановительные средства спортсменов Уметь: применить на практике полученные знания в области спортивной медицины |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
|--|-----------------|-----------------|
| | | 7 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 108 | 108 |
| Лекционные занятия | 42 | 42 |
| Практические занятия | 66 | 66 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 99 | 99 |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 216 | 216 |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 |
|--|-----------------|-----------------|
| | | Сессия 3-4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 32 | 32 |
| Лекционные занятия | 16 | 16 |
| Практические занятия | 16 | 16 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 180 | 180 |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 216 | 216 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов |
|--------------|--|
|--------------|--|

| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
|--|-----------|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|---|
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа | из них: в форме практической подготовки |
| | | | | | | | | | | | |
| Модуль 1 (Семестр 7). | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | | |
| Тема 1.1. История массажа. Физиологическое влияние массажа на кожу человека. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | | |
| Тема 1.2. Физиологическое влияние массажа на системы органов человека. | 16 | 8 | 8 | 2 | | 6 | | | | | |
| Раздел 2. Гигиенические основы массажа. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | | |
| Тема 2.1. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | | |
| Тема 2.2. Гигиенические основы массажа: режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства. | 16 | 8 | 8 | 2 | | 6 | | | | | |
| Раздел 3. Приемы, формы и методы массажа | 34 | 16 | 18 | 6 | | 12 | | | | | |
| Тема 3.1. 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. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | | |
| Тема 3.2. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Методы лечебного массажа: массаж в сочетании с тепловой | 16 | 8 | 8 | 2 | | 6 | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| 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. | | | | | | | | | |
| Раздел 4. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 34 | 16 | 18 | 8 | 10 | | | | |
| Тема 4.1. 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. | 18 | 8 | 10 | 4 | 6 | | | | |
| Тема 4.2. 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 | 16 | 8 | 8 | 4 | 4 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия | из них: в форме практической подготовки | Практические занятия | из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия | из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа |
| плоскостопии. Методика массажа при сколиозах. | | | | | | | | | | |
| Раздел 5. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, | 36 | 18 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 5.1. 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). | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | |
| Тема 5.2. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). | 18 | 10 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Раздел 6. Массаж при заболеваниях при нарушениях обмена веществ | 35 | 17 | 18 | 8 | | 10 | | | | |
| Тема 6.1. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). | 17 | 9 | 8 | 4 | | 4 | | | | |
| Тема 6.2. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника). | 18 | 8 | 10 | 4 | | 6 | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | | | | | | 9 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 216 | 99 | 108 | 42 | | 66 | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 3–4). | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 1.1. История массажа. Физиологическое влияние массажа на кожу человека. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 1.2. Физиологическое влияние массажа на системы органов человека. | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Гигиенические основы массажа. | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 2.1. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 2.2. Гигиенические основы массажа: режим работы массажиста, | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства. | | | | | | | | | | |
| Раздел 3. Приемы, формы и методы массажа | 34 | 28 | 6 | 2 | | 4 | | | | |
| Тема 3.1. 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. | 16 | 14 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 3.2. 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. | 18 | 14 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 4. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 34 | 28 | 6 | 2 | | 4 | | | | |
| Тема 4.1. Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок суставов. Методика | 16 | 14 | 2 | | | 2 | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| 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. | | | | | | | | | | |
| Тема 4.2. 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. | 18 | 14 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Раздел 5. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, | 36 | 30 | 6 | 4 | | 2 | | | | |
| Тема 5.1. 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). | | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Тема 5.2. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). | | | | | | | | | | |
| Раздел 6. Массаж при заболеваниях при нарушениях обмена веществ | 36 | 30 | 6 | 4 | | 2 | | | | |
| Тема 6.1. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). | 18 | 14 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 6.2. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника). | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 216 | 180 | 32 | 16 | | 16 | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Влияние массажа на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения.

Тема 1.1. История массажа. Физиологическое влияние массажа на кожу человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Массаж, история, кожа, влияние.

Тема 1.2. Физиологическое влияние массажа на системы органов человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Нервная, кровеносная и лимфатическая система, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ, функция выделения.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: *История массажа. Физиологическое влияние массажа на кожу человека.*

Форма практического задания: эссе

Темы эссе:

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.

Тема практического занятия: *Физиологическое влияние массажа на системы органов человека.*

Форма практического задания: эссе

Темы эссе:

1. Физиологическое влияние массажа на системы органов человека.
2. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
3. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – защита эссе.

Темы эссе:

1. Влияние массажа на нервную систему
2. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
3. Влияние массажа на мышцы.

РАЗДЕЛ 2. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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.

Тема 2.1. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту.

Перечень изучаемых элементов содержания

Требования, массаж, профилактика заболеваний, массажист.

Тема 2.2. *Гигиенические основы массажа: режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Работа массажиста, заболевания рук массажиста, профилактика, требования, пациенты, смазывающие средства.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: *Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту.*

Форма практического задания: эссе.

Темы эссе:

1. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
2. Классификация основных видов массажа.
3. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
4. Помещения к проведению массажа (температура, противопоказания.).
5. Требования к массажисту. Гигиена рук, антисептики.

Тема практического занятия: *Гигиенические основы массажа: режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.*

Темы эссе:

1. Разновидности основных приемов классического массажа.
2. Общие методические правила выполнения массажа.
3. Гигиенические основы проведения массажа. Требования к пациенту.
4. Смазывающие средства, используемые при проведении массажа.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.

форма рубежного контроля – защита эссе.

Темы эссе:

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?

РАЗДЕЛ 3. ПРИЕМЫ, 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.

Тема 3.1. 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.

Перечень изучаемых элементов содержания

Техника, приемы массажа, физиология, виды массажа, движения.

Тема 3.2. 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.

Перечень изучаемых элементов содержания

Формы массажа, методы, тепловая и световая процедура, электропроцедура, водные процедуры, крио-, баночный массаж, противопоказания.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: 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.

Форма практического задания: кейс-задания.

Темы кейс-заданий:

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 - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

4. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

5. Отличительные особенности сегментарного массажа, точечного массажа, соединительнотканного массажа, периостального массажа.

Тема практического занятия: *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.*

Темы кейс-заданий:

1. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

2. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)

3. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

4. Формы массажа: частный сеанс массажа, сеанс общего массажа. Особенности форм массажа.

5. Массаж в сочетании с тепловой процедурой. Физиологические особенности.

6. Массаж в сочетании со световой процедурой. Физиологические особенности.

7. Массаж в сочетании с электропроцедурами. Физиологические особенности.

8. Массаж в сочетании с водными процедурами. Физиологические особенности.

9. Криомассаж, баночный массаж. Физиологические особенности.

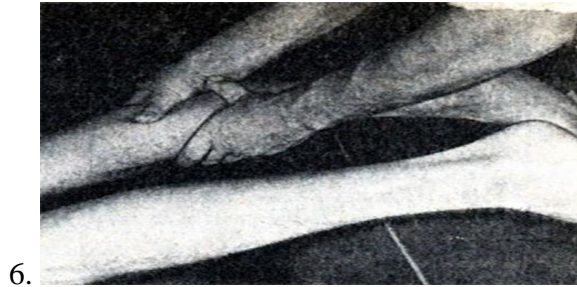
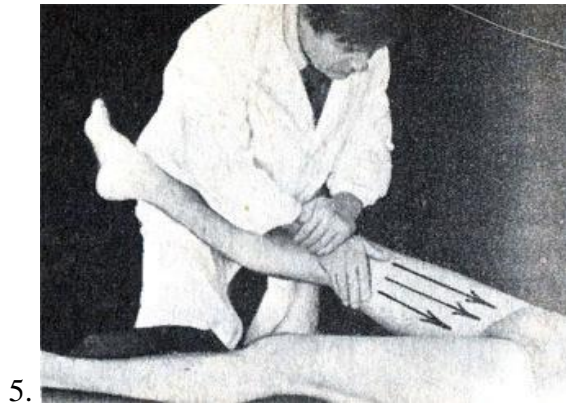
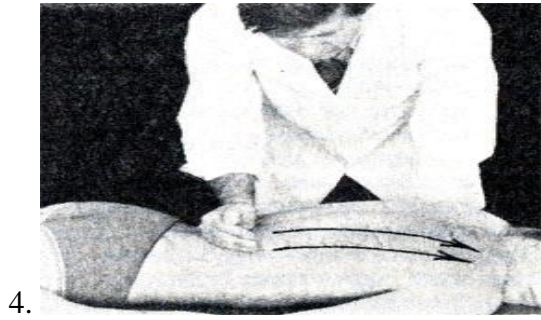
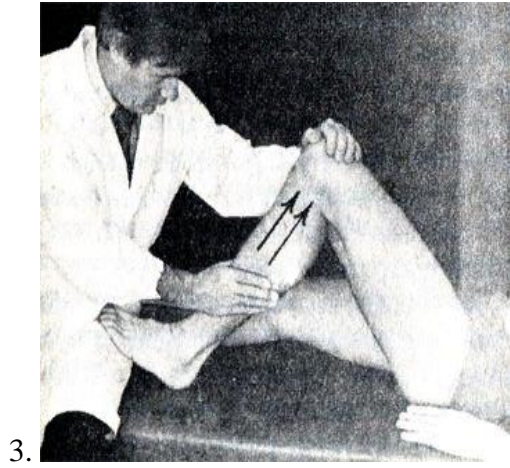
РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3.

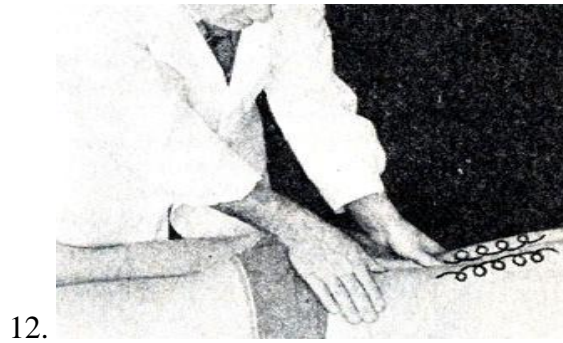
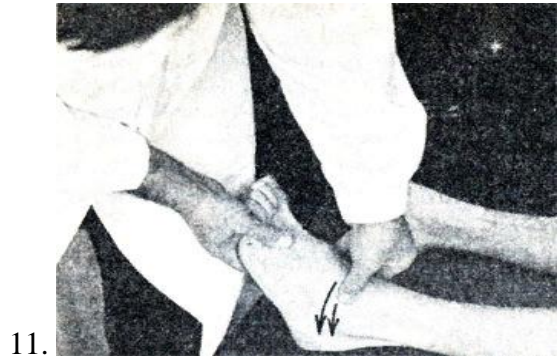
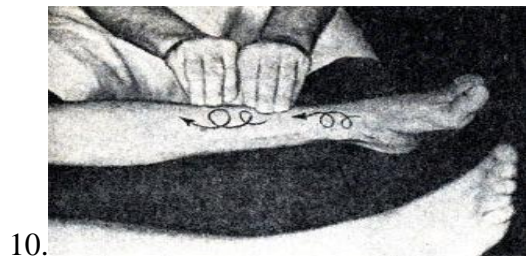
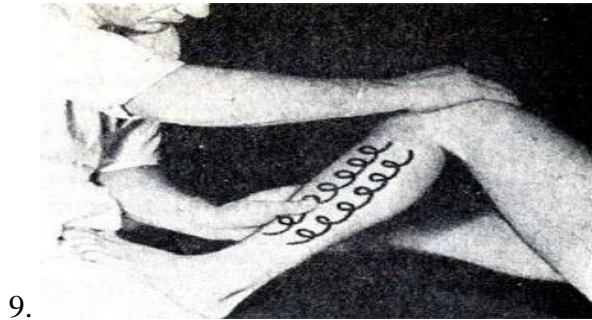
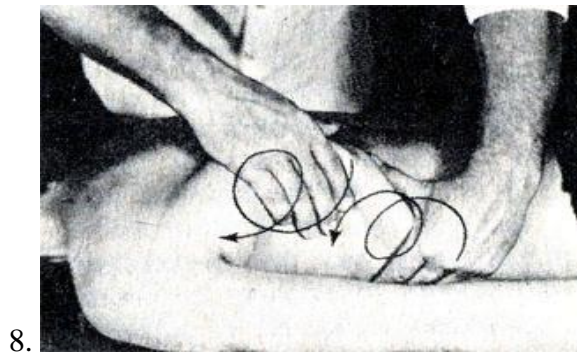
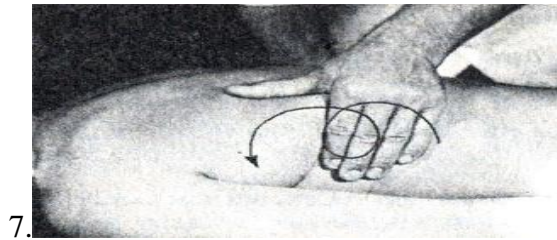
форма рубежного контроля – ситуационная задача.

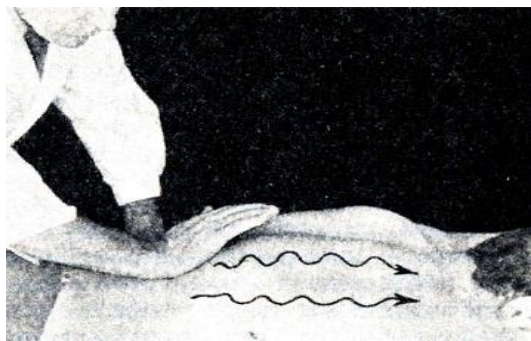
Темы ситуационных задач:

Необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.









13.

РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

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.

Тема 4.1. 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.

Перечень изучаемых элементов содержания

ушибы, растяжения связок, вывих плеча, переломы, трубчатые кости, травмы кисти и стопы, перелом позвоночника, спинной мозг, перелом ключицы, массаж, методика.

Тема 4.2. 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.

Перечень изучаемых элементов содержания

массаж, перелом лопатки, таз, ахиллова сухожилие, мениски коленного сустава, артроз, контрактура, тугоподвижность суставов, плоскостопие, сколиоз.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: 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

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу

Темы конспектов: 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

Тема практического занятия: *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.*

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу.

Темы конспектов: 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 4.

форма рубежного контроля – ответы на вопросы по тематике раздела.

Темы вопросов:

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 5. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.

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).

Тема 5.1. 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).

Перечень изучаемых элементов содержания

Сердечно-сосудистая система, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, стенокардия, порок сердца, эндартериит, вегетососудистая дистония, массаж, заболевания органов дыхания.

Тема 5.2. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли).

Перечень изучаемых элементов содержания

массаж, повреждения нервной системы, головные боли.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: 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).

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу

Темы конспектов: 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 | № массажа | Область массажа | ИПП | Виды массажа, приемы массажа | Методические указания |
|-----|-----------|-----------------|-----|------------------------------|-----------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Замечания по проведению процедуры массажа

Тема практического занятия: *Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли).*

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу.

Темы конспектов: 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 5.

форма рубежного контроля – ответы на вопросы по тематике раздела.

Темы вопросов:

1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим энтеритом, 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).

РАЗДЕЛ 6. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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).

Тема 6.1. *Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).*

Перечень изучаемых элементов содержания

Заболевания органов пищеварения, массаж, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстная кишка.

Тема 6.2. *Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).*

Перечень изучаемых элементов содержания

Заболевания органов пищеварения, массаж, хронические колиты, дискинезия пищевого канала, нарушения толстого кишечника.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).*

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу

Темы конспектов: 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

—

Тема практического занятия: *Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).*

Форма практического задания: конспект по лечебному массажу.

Темы конспектов: 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 | № массажа | ИПП | Виды массажа, приемы массажа | Методические указания |
|-----|-----------|-----|------------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Замечания по проведению процедуры массажа

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6.

форма рубежного контроля – ответы на вопросы по тематике раздела.

Темы вопросов:

1. 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).
2. Методика массажа при подагре.
3. Методика массажа при ожирении.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|------------------------------|------------------|----------------------------|
| Модуль 1. (семестр 7) | | |

| | | |
|--|----|---|
| Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к эссе |
| Раздел 2. Гигиенические основы массажа. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к эссе |
| Раздел 3. Приемы, формы и методы массажа | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 4. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Раздел 5. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, | 18 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Раздел 6. Массаж при заболеваниях при нарушениях обмена веществ | 17 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 99 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 99 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| Модуль 1. (Курс 4, сессия 3-4) | | |

| | | |
|--|-----|---|
| Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к эссе |
| Раздел 2. Гигиенические основы массажа. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к эссе |
| Раздел 3. Приемы, формы и методы массажа | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 4. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 28 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Раздел 5. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Раздел 6. Массаж при заболеваниях при нарушениях обмена веществ | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к конспекту по лечебному массажу |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 180 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 180 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу

3. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
4. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения

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

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 292 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355>

Основы классического массажа. Самомассаж: учебное пособие / составители Н. В. Шувалова [и др.]. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/192210>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Требования к помещению и инвентарю
2. Требования к массажисту

Перечень тем эссе к Разделу 2:

1. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
2. Классификация основных видов массажа.
3. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
4. Разновидности основных приемов классического массажа.
5. Общие методические правила выполнения массажа.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Основы классического массажа. Самомассаж: учебное пособие / составители Н. В. Шувалова [и др.]. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/192210>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 292 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> – ISBN 978-5-4499-1648-8. – DOI 10.23681/599355. – Текст: электронный.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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.

Название кейс-заданий к Разделу 3

1. Кейс «Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».
2. Кейс «Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».
3. Кейс «Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».
4. Кейс «Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».
5. Кейс «Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».
6. Кейс «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. Кейс «Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору)».

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Доронина, Н. В. Основные приемы массажа: учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп: АГУ, 2020. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171751>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 292 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> — ISBN 978-5-4499-1648-8. — DOI 10.23681/599355. — Текст: электронный.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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.

Перечень тем конспектов по лечебному массажу к Разделу 4:

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Доронина, Н. В. Основные приемы массажа: учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп: АГУ, 2020. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171751>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 292 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> — ISBN 978-5-4499-1648-8. — DOI 10.23681/599355. — Текст: электронный.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при заболевании почек.

Перечень тем конспектов по лечебному массажу к Разделу 5:

Перечень тем конспектов:

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).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

Доронина, Н. В. Основные приемы массажа: учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп: АГУ, 2020. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171751>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 292 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> — ISBN 978-5-4499-1648-8. — DOI 10.23681/599355. — Текст: электронный.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Методика массажа при гастрите.
2. Методика массажа при ожирении.

Перечень тем конспектов к Разделу 6:

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).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

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, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10129-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515618>

Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 292 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> — ISBN 978-5-4499-1648-8. — DOI 10.23681/599355. — Текст: электронный.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10–20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в

качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ, по сути, этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет с оценкой**, который проводится в **устной или письменной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

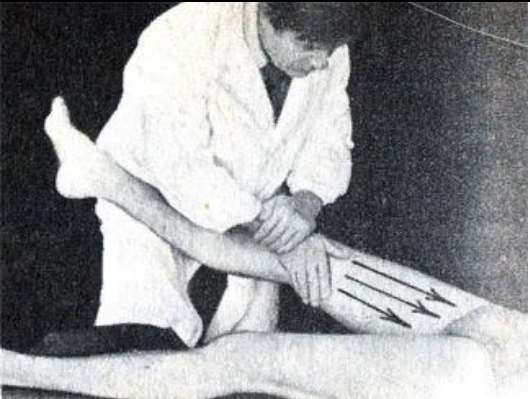
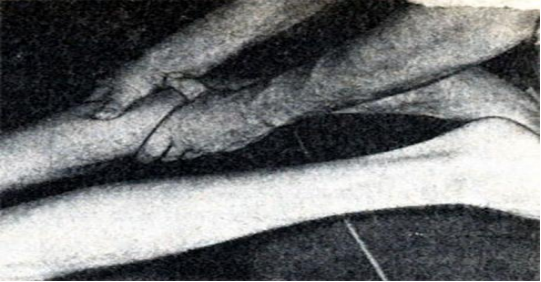
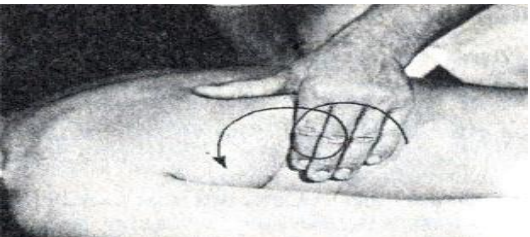
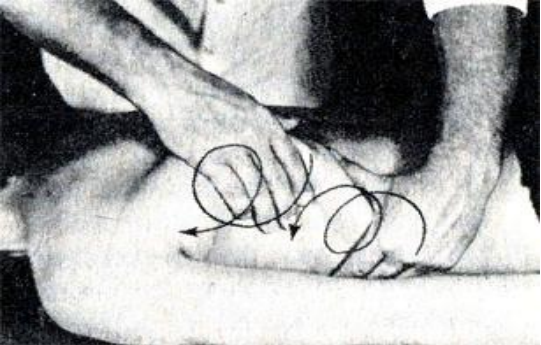
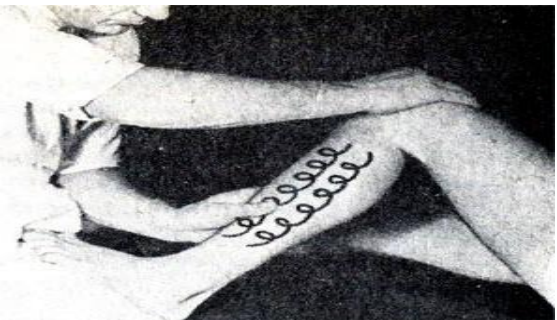
| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

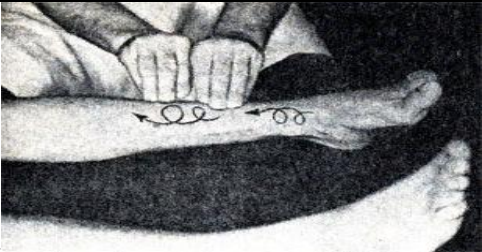
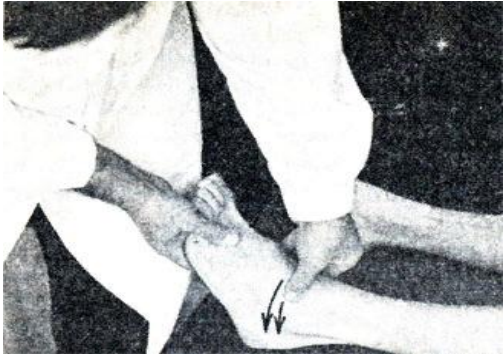
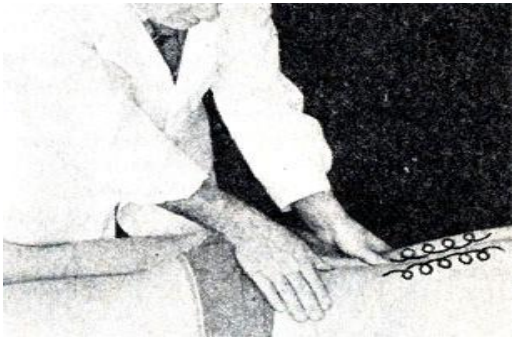
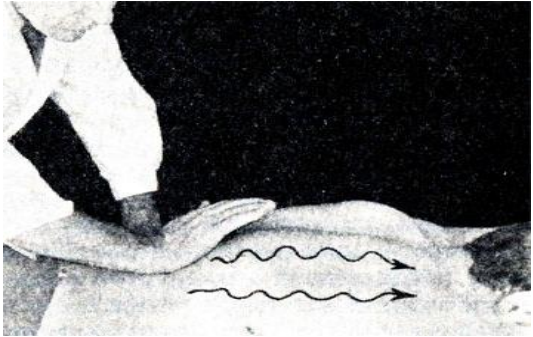
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|---|--|
| 1 | Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. | ОПК-1 | защита эссе (доклад, ответы на вопросы) | <p align="center">Перечень тем эссе:</p> 1. Режим работы массажиста 2. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста |
| 2 | | ПК-3 | защита эссе (доклад, ответы на вопросы) | 1. Требования к пациенту 2. Смазывающие средства, применяемые при массаже. 3. Требования к пациенту 4. Смазывающие средства, применяемые при массаже. |
| 1. | Раздел 2. Гигиенические основы массажа. | ОПК-1 | защита эссе (доклад, ответы на вопросы) | <p align="center">Перечень тем эссе:</p> 1.Какие способы классификации массажа Вам известны? 2. Какие виды массажа вам известны? 3.Какие виды массажа по показаниям Вам известны? |
| 2 | | ПК-3 | защита эссе (доклад, ответы на вопросы) | 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? |

| | | | | |
|---|--|-------|----------------------------|--|
| 1 | Раздел 3. Приемы, формы и методы массажа | ОПК-1 | Ситуаци онная задача | <p>Ситуационная задача: необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.</p> <p>1. </p> <p>2. </p> <p>3. </p> <p>4. </p> <p>5.</p> |
|---|--|-------|----------------------------|--|

| | | | | |
|---|--|------|---------------------|---|
| | | | |  |
| 2 | | ПК-3 | Ситуационная задача | <p>Ситуационная задача: необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.</p> <p>6.</p>  <p>7.</p>  <p>8.</p>  <p>9.</p>  |

| | | | | |
|---|---|-------|--|---|
| | | | |  <p>10.</p>  <p>11.</p>  <p>12.</p>  <p>13.</p> |
| 1 | <p>Раздел 4. Массаж при травматическ их повреждениях и заболеваниях опорно- двигательного аппарата</p> | ОПК-1 | <p>Ответы на вопрос ы по теме раздела</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |
| 2 | | ПК-3 | Ответы на вопросы по теме раздела | 1. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. 2. Методика массажа при плоскостопии. 3. Методика массажа при сколиозах. 4. Методика массажа при тендовагините. 5. Методика массажа при бурсите. 6. Методика массажа при периостите. 7. Методика массажа при миозите. 8. Методика массажа при миалгии. 9. Методика массажа при судорогах. 10. Методика массажа при ожогах и отморожениях. |
| 1 | Раздел 5. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы | ОПК-1 | Ответы на вопросы по теме раздела | 1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии). |
| 2 | | ПК-3 | Ответы на вопросы по теме раздела | 1. Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких). 2. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). |
| 1 | Раздел 6. Массаж при заболеваниях при нарушениях обмена веществ | ОПК-1 | Ответы на вопросы по теме раздела | 1. 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). |
| 2 | | ПК-3 | Ответы на вопросы по теме | 1. Методика массажа при подагре. 2. Методика массажа при ожирении. |

| | | | | |
|--|--|--|---------|--|
| | | | раздела | |
|--|--|--|---------|--|

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|----------------------------------|--|
| ОПК-1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Как и когда выполняется поглаживание? 2. Какие виды поглаживания Вам известны? 3. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания? 4. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания? 5. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания? 6. Какое воздействие на организм оказывает растирание? 7. Как делается разминание? 8. Какое воздействие на организм оказывает разминание? 9. Что такое вибрация? 10. Какое воздействие на организм оказывает вибрация? 11. Какие разновидности вибрации Вы знаете? 12. В каком положении должен быть пациент при массаже спины? 13. В каком положении должен быть массажист при массаже спины? 14. Как и зачем используются подушки при массаже спины? 15. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины? 16. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины? 17. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей? 18. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей? 19. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей? 20. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей? 21. Как выполняется массаж стопы? 22. В каком положении должен быть пациент при массаже верхних конечностей? 23. В каком положении должен быть массажист при |

| | |
|------|---|
| | <p>массаже верхних конечностей?</p> <p>24. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?</p> <p>25. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних а. конечностей?</p> <p>26. Как выполняется массаж кисти?</p> <p>27. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?</p> <p>28. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?</p> <p>29. Как выполняется гигиенический массаж живота?</p> <p>30. Что такое спортивный массаж?</p> <p>31. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?</p> <p>32. Какие приемы применяются при массаже суставов?</p> <p>33. Каковы условия применения пассивных движений?</p> <p>34. Что такое пассивные движения?</p> <p>35. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?</p> <p>36. Какова последовательность пассивных движений?</p> <p>37. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?</p> <p>38. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?</p> |
| ПК-3 | <p>1. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?</p> <p>2. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?</p> <p>3. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?</p> <p>4. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?</p> <p>5. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?</p> <p>6. Какие виды спортивного массажа вам известны?</p> <p>7. Что такое восстановительный массаж?</p> <p>8. Что такое предварительный массаж?</p> <p>9. Что такое тренировочный массаж?</p> <p>10. Как выполняется восстановительный массаж?</p> <p>11. Какие виды предварительного массажа вам известны?</p> <p>12. Как выполняется предварительный массаж?</p> <p>13. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>19. Как делается возбуждающий массаж?</p> <p>20. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?</p> <p>21. Как делается успокаивающий массаж?</p> <p>22. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?</p> <p>23. Как делается согревающий массаж?</p> <p>24. Что такое тренировочный массаж?</p> <p>25. Каковы задачи тренировочного массажа?</p> <p>26. Какие виды тренировочного массажа вам известны?</p> <p>27. Какова длительность общего тренировочного массажа?</p> <p>28. Какова длительность местного спортивного массажа?</p> <p>29. Когда делается тренировочный массаж?</p> <p>30. Когда нельзя делать тренировочный массаж?</p> <p>31. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?</p> <p>32. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?</p> <p>33. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?</p> <p>34. С какой целью выполняется лечебный массаж?</p> <p>35. При каких травмах выполняется лечебный массаж?</p> <p>36. Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях?</p> <p>37. Лечебный массаж при различных заболеваниях.</p> |
|--|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

5.1.1. Основная литература

1. Гурьянова, Е. А. Вопросы медицинской реабилитации: учебное пособие: [12+] / Е. А. Гурьянова, О. А. Тихоплав. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 292 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599355> – ISBN 978-5-4499-1648-8. – DOI 10.23681/599355. – Текст: электронный.

2. Основы классического массажа. Самомассаж: учебное пособие / составители Н. В. Шувалова [и др.]. — Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2021. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/192210> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.1.2. Дополнительная литература

1. Доронина, Н. В. Основные приемы массажа: учебное пособие / Н. В. Доронина, Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева. — Майкоп: АГУ, 2020. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171751>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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, 2023. — 154 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10129-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515618>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической работе. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой, **экзамену**. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|-----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, медицинская кушетка-стол для проведения методик массажа со студентами, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные

компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций, анатомических заданий, контрольных работ в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1. | <p>Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940</p> | <p>Протокол заседания кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года</p> | 01.09.2023 |



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Биомеханика двигательной деятельности (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения
Очная, заочная**

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 4 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 7 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 7 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 8 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 10 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 18 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 17 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 19 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 23 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 26 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 25 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 26 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося..... | 27 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 29 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 29 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 31 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 32 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 32 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 32 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 32 |
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 32 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 33 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 33 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 34 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 34 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 34 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 5.6. Образовательные технологии | 35 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 37 |

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

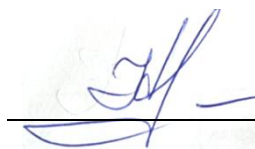
Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Биомеханика двигательной деятельности** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета РГСУ Карповой Н. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

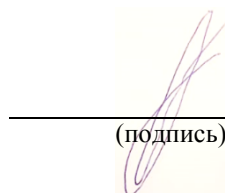
Декан факультета
кандидат медицинских наук



С.А.Киреев

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Главный врач
ГБУЗ «ГКБ имени А. К. Ерамишанцева
ДЗМ»



(подпись)

А. Р. Габриелян

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры
безопасности жизнедеятельности и адаптивной
физической культуры
Шуйского филиала ИВГУ



Е. А. Осокина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель учебной дисциплины **«Биомеханика двигательной деятельности»** заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при рациональной организации тренерской, педагогической, организационно-методической деятельности.

Задачи учебной дисциплины.

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины **«Биомеханика двигательной деятельности»**;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины **«Биомеханика 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.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы *бакалавриата* соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-3 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций (при наличии) | Код компетенции Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|--|--|--|---|
| Планирование | ОПК- 1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- | ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические | Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| | морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста | особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности | Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок. |
| Обучение и развитие | ОПК – 3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | ОПК - 3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании, воспитательные возможности видов спорта ОПК – 3.2. Применяет средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения, возрастных особенностей, занимающихся в зависимости от поставленных задач ОПК – 3.3. Проводит комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владеет техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных на уровне выполнения контрольных нормативов вида спорта | Знать: историю и современное состояние базовых видов спорта, место и их значение в физической культуре, науке и образовании. Уметь: применять средства, методы организации учебной деятельности на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения. |

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|--|-----------------|-----------------|--|--|--|
| | | 7 | | | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 72 | 72 | | | |
| Лекционные занятия | 20 | 20 | | | |
| Практические занятия | 28 | 28 | | | |
| Лабораторные занятия | 24 | 24 | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 63 | 63 | | | |
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 | | | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценкой | Зачет с оценкой | | | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | | | |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 | |
|--|---------------|----------------|--|
| | | Сессия 1-2 | |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 16 | 16 | |
| Лекционные занятия | 8 | 8 | |
| Практические занятия | 4 | 4 | |
| Лабораторные занятия | 4 | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 124 | 124 | |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 | |
| Форма промежуточной аттестации | Зачет с оценк | Зачет с оценко | |

| | | | |
|--|------------|------------|--|
| | ой | й | |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 144 | 144 | |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Модуль 1 (Семестр 7) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общие основы биомеханики. | 34 | 16 | 18 | 4 | | 8 | | 6 | | |
| Тема 1.1. Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику. | 16 | 8 | 8 | | | 4 | | 4 | | |
| Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 4 | | 2 | | |
| Раздел 2. Биомеханика физических качеств | 34 | 16 | 18 | 4 | | 8 | | 6 | | |
| Тема 2.1. Биомеханика физических качеств. | 16 | 8 | 8 | | | 4 | | 4 | | |
| Тема 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола. | 18 | 8 | 10 | 4 | | 4 | | 2 | | |
| Раздел 3. Дифференциальная биомеханика | 34 | 16 | 18 | 6 | | 6 | | 6 | | |
| Тема 3.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений. | 34 | 16 | 18 | 6 | | 6 | | 6 | | |
| Раздел 4. Частная биомеханика | 33 | 15 | 18 | 6 | | 6 | | 6 | | |
| Тема 4.1. Локомоторные движения. | 17 | 7 | 10 | 4 | | 2 | | 4 | | |
| Тема 4.2. Сохранение положения тела и движения на месте | 16 | 8 | 8 | 2 | | 4 | | 2 | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 63 | 72 | 20 | 28 | 24 | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | | |
| Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2) | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. Общие основы биомеханики. | 36 | 32 | 4 | 2 | 2 | | | | | |
| Тема 1.1. Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику. | 18 | 16 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека. | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Биомеханика физических качеств | 36 | 32 | 4 | 2 | | | 2 | | | |
| Тема 2.1. Биомеханика физических качеств. | 18 | 16 | 2 | | | | 2 | | | |
| Тема 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола. | 18 | 16 | 2 | 2 | | | | | | |
| Раздел 3. Дифференциальная биомеханика | 34 | 30 | 4 | 2 | | | 2 | | | |
| Тема 3.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений. | 34 | 30 | 4 | 2 | | | 2 | | | |

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | |
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки | | | |
| Раздел 4. Частная биомеханика | 34 | 30 | 4 | 2 | | 2 | | | | |
| Тема 4.1. Локомоторные движения. | 18 | 16 | 2 | | | 2 | | | | |
| Тема 4.2. Сохранение положения тела и движения на месте | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | <i>Зачет с оценкой</i> | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 144 | 124 | 16 | 8 | | 4 | | 4 | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. Общие основы биомеханики.

Перечень изучаемых элементов содержания.

теоретические основы биомеханики.

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, стабиллометрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека.

Перечень изучаемых элементов содержания

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий.

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги. Биомеханика двуставных 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

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.

Тема практического занятия: Биомеханика двигательного аппарата человека

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
2. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
3. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.
4. Механическая энергия и работа в движениях человека.
5. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
6. Составляющие комплексного контроля в спорте.
7. Сравнительный анализ возможностей различных измерительных методик с точки зрения их информативности.
8. Методы измерения работы и энергии в движениях человека.
9. Характеристика методик изучения кинематических характеристик движения.
10. Характеристика методик изучения динамических характеристик движения.
11. Характеристика методик используемых для получения данных о целостном двигательном действии человека

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

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.

Раздел 2. Биомеханика физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания.

биомеханика двигательных качеств; основные биомеханические аспекты управления движениями человека.

Тема 2.1. Биомеханика физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

Тема 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола.

Перечень изучаемых элементов содержания

Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

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-ми 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: *Биомеханика физических качеств.*

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 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.

Тема практического занятия: *Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола.*

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по видам деятельности.

1. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
2. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
3. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
2. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
3. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
4. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.

Раздел 3. Дифференциальная биомеханика

Перечень изучаемых элементов содержания.

технологии формирования и совершенствования движений.

Тема 3.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: *Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений.*

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2–3 видам деятельности.

1. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
2. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
3. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
4. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
5. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Центр объема и центр поверхности тела.
2. Механическая энергия и работа в движениях человека.
3. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
4. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.

Раздел 4. Частная биомеханика.

Перечень изучаемых элементов содержания.

основные локомоторные движения человека; положение тела человека, биодинамика осанки и взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев.

Тема 4.1. Локомоторные движения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Виды наземных локомоций. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.

Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

Тема 4.2. Сохранение положения тела и 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Локомоторные движения.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по видам деятельности.

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. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
2. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.
4. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.
5. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.
6. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

Тема практического занятия: Сохранение положения тела и движения на месте.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по видам деятельности.

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей.
2. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
3. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
4. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|--|-------------------------|---|
| Модуль 1. (семестр 7) | | |
| Раздел 1. Общие основы биомеханики. | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату |

| | | |
|--|----|---|
| Раздел 2. Биомеханика физических качеств | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 3. Дифференциальная биомеханика | 16 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 4. Частная биомеханика | 15 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 63 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 63 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|---|
| (Курс 4, сессия 1-2) | | |
| Раздел 1. Общие основы биомеханики. | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату |
| Раздел 2. Биомеханика физических качеств | 32 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 3. Дифференциальная биомеханика | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию |
| Раздел 4. Частная биомеханика | 30 | Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к |

| | | |
|--|-----|--------------|
| | | кейс-заданию |
| Общий объем по модулю/семестру, часов | 124 | |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 124 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.
2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.
3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.
4. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства двигательного действия.
5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабиллометрия и др.).
6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.).
7. Электрофизиологические (электромиография).
8. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.
9. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.
10. Механические свойства и механическая модель мышцы.
11. Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.
12. Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.
13. Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.
14. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.
15. Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа.

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

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.
8. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
9. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
10. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
11. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
12. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления.

- Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
13. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
 14. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
 15. Понятие о скоростных качествах.
 16. Выносливость и способы ее измерения.
 17. Методы измерения гибкости.
 18. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.
 19. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
 20. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.
 21. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие.
 22. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
 23. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
 24. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
 25. Особенности моторики женщин.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 2:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 178 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139610>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в

- спорте.
2. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
 3. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
 4. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
 5. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 3:

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по видам деятельности.

1. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
2. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
3. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
4. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
5. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 178 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139610>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
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.
6. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой
7. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.

8. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях.
9. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
10. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
11. 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.
12. 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.
13. Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие).
14. Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
15. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 4:

1. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
2. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
3. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
4. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
5. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.
6. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
7. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
8. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.
9. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.
10. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.
11. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. — 60 с. — Текст:

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ, по сути, этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет с оценкой**, который проводится в **письменной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| <i>ИТОГО:</i> | 80 |

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического

задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |

| | |
|--------------------------------|--|
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы), дисциплины | Код контролируемой компетенций | Форма рубежного контроля | Вопросы/задания рубежного контроля |
|-------|---|--------------------------------|--------------------------|---|
| 1 | Раздел 1. Общие основы биомеханики. | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. 2. Биомеханические свойства мышц. |
| 2 | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека. 2. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. |
| 1. | Раздел 2. Биомеханика физических качеств | ОПК-1 | Контрольная работа | <ol style="list-style-type: none"> 1. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения. 2. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды). |
| 2 | | ОПК-3 | | <ol style="list-style-type: none"> 1. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. 2. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. |
| 1 | Раздел 3. Дифференциальная | ОПК-1 | Контроль | <ol style="list-style-type: none"> 1. Центр объема и центр поверхности тела. 2. Механическая энергия и работа в движениях человека. |

| | | | | |
|---|--|-------|-----------------------|--|
| | биомеханика | | льная работа | |
| 2 | | ОПК-3 | | 1.Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека. 2.Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия. |
| 1 | Раздел 4. Частная биомеханика | ОПК-1 | Контрольная работа | 1.Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. 2.Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека. |
| 2 | | ОПК-3 | | 1.Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью. 2.Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена. |

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Коды, контролируемой компетенций | Вопросы /задания |
|---|---|
| ОПК-1 | <ol style="list-style-type: none">1. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.2. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.3. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.4. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).5. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.6. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.7. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.8. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энергозатрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).9. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники. |
| ОПК-3 | <ol style="list-style-type: none">1. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.2. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).3. Дискриминативные показатели спортивной техники.4. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.5. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.6. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).7. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена. |

| | |
|--|---|
| | <p>8. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.</p> <p>9. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.</p> <p>10. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.</p> |
|--|---|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

5.1.1. Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 178 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139610>

2. Сидоров, Д. Г. Основные элементы в беговой подготовке: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022. — 60 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259865>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств <http://elibrary.ru/>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|----|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по | https://urait.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| | | различным дисциплинам. | |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского/лабораторного 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.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|------------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, | https://urait.ru/ |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|---|
| | платформа Юрайт | ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения учебной дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

По теме «Биомеханика двигательного аппарата человека» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни** оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также специализированным лабораторным оборудованием (приборы, компьютеры, системные блоки, бумага, лист А4).

По теме «Локомоторные движения» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории РГСУ кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни**, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также специализированным лабораторным оборудованием (компьютеры, тренажеры, приборы, бумага, лист А4).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|--|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940 | Протокол заседания кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года | 01.09.2023 |



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций | 5 |
| РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 9 |
| 2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося | 9 |
| 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) | 10 |
| 2.3. Содержание дисциплины (модуля) | 12 |
| РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 18 |
| 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 18 |
| 3.2. Задания для самостоятельной работы | 20 |
| 3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) | 22 |
| РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) | 24 |
| 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) | 24 |
| 4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 25 |
| 4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 25 |
| 4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 25 |
| 4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося | 26 |
| 4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций..... | 28 |
| 4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 28 |
| 4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) | 28 |
| РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 31 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) | 31 |
| 5.1.1. Основная литература..... | 31 |
| 5.1.2. Дополнительная литература..... | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) | 32 |
| 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)..... | 32 |
| 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)..... | 32 |
| 5.4.1. Средства информационных технологий | 33 |
| 5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: | 34 |
| 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных | 34 |
| 5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)..... | 34 |
| 5.6. Образовательные технологии | 34 |
| ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ..... | 37 |

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Планирование и проведение антидопинговых мероприятий (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидата педагогических наук, доцента Еремина В. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины направлено на формирование профессиональной компетенции: «Способен проводить работу по предотвращению применения допинга» в тренерской, педагогической, организационно-методической деятельности.

Задачи дисциплины:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Дать студентам общие сведения о месте и значении допинга и запрещенных веществ в жизни общества и отдельного человека, ознакомить их с историей употребления допинга и наркомании, раскрыть остроту проблемы повсеместного роста для современного общества, показать объективные причины и следствия перехода из разряда медицинской и психиатрической проблем в проблему спорта.
2. Раскрыть допинговую проблему: дать представления о физиологической природе, ее значении в развитии синдрома, как одной из причин формирования зависимости; показать физиологические эффекты действия разных групп допинга на центральную нервную систему и другие системы организма; показать роль опиоидных рецепторов и эндорфинов; пояснить имеющуюся до настоящего времени необходимость медицинского, строго ограниченного, использования допинга для показания максимального результата на соревнованиях, раскрыв механизмы этого влияния; объяснить сущность абстинентного синдрома; выделить психологические аспекты формирования зависимости, факторы риска развития наркомании и факторы, определяющие устойчивость по отношению к приему допинга.
3. Показать и проанализировать имеющийся зарубежный и отечественный опыт в борьбе с допингом: охарактеризовать имеющиеся успехи и раскрыть причины неудач; дать представления о зарубежных и российских программах профилактики антидопинговой и об основных принципах их формирования; подчеркнуть значение учета российских условий для организации борьбы с допингом; дать представления о возможных критериях оценки эффективности антидопинговых профилактических программ; показать главные направления на пути разработки и практического внедрения новых эффективных способов борьбы с допингом.
4. Охарактеризовать структуру физкультурно-спортивных интересов и уровень олимпийской образованности современных школьников, показать основные мотивы к занятиям физкультурой и спортом у учащихся, дать анализ содержательной основы олимпийского образования и основных его форм; раскрыть потенциал олимпийского образования и грамотно организованной физкультурно-оздоровительной работы в первичной профилактике допинга среди детей и подростков.
5. Вооружить будущих педагогических работников конкретными технологиями ведения антидопинговой профилактической работы в детской и подростковой среде с

использованием средств физической культуры и спорта, различных форм олимпийского образования с интегрированной антидопинговой составляющей.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8; ОПК-13; ОПК-14; ПК-9 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория компетенций | Код компетенции | Формулировка компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Результаты обучения |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|
| Профилактика допинга | ОПК-8 | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | <p>ОПК-8.1. Знает международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; изучения международных антидопинговых программ, документов</p> | <p>Знать: международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте.</p> <p>Уметь: определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории.</p> |

| | | | | |
|---|--------|--|---|--|
| | | | международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-13 | Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта | <p>ОПК-13.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт подготовки положения о соревновании; определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера</p> | <p><i>Знать:</i> методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.</p> <p><i>Уметь:</i> планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p> |
| Организационно-методическое обеспечение | ОПК-14 | Способен осуществлять методическое | ОПК-14.1. Знает принципы и порядок разработки учебно- | <i>Знать:</i> принципы и порядок разработки учебно-программной |

| | | | | |
|--|-------------|--|---|---|
| | | <p>обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p> | <p>программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-14.2. Умеет обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов</p> <p>ОПК-14.3. Проводить педагогическое наблюдение и анализ проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; разрабатывать методическое обеспечение тренировочного процесса</p> | <p>документации по тренировочному и образовательному процессам.</p> <p><i>Уметь:</i> обобщать и планировать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта</p> |
| <p>Организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта</p> | <p>ПК-9</p> | <p>Способен организовать методическое сопровождение деятельности специалистов в области физической культуры и спорта</p> | <p>ПК-9.1. Знает антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта, правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивными судьями</p> <p>ПК-9.2. Умеет оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва), их соответствие правилам вида спорта и положения или регламента спортивного</p> | <p><i>Знать:</i> антидопинговые правила, квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта.</p> <p><i>Уметь:</i> оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>соревнования, подавать сигналы, в том числе жестами</p> <p>ПК-9.3. Владеет наблюдением за участниками спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, направления или этапа спортивного соревнования (эстафеты, матча, поединка, заплыва) или за выступлением участника в заданной зоне ответственности, фиксацией, включая фиксацию времени совершения важных с точки зрения правил вида спорта или значимых для определения результата спортивного соревнования по отдельному виду спорта</p> | |
|--|--|--|--|--|

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры |
|--|-------------|-----------|
| | | 7 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 36 | 36 |
| Лекционные занятия | 16 | 16 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Практические занятия | 20 | 20 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 27 | 27 |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| Контроль промежуточной аттестации | 9 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | | зачет |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 72 | 72 |

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс 4 |
|--|-------------|------------|
| | | Сессия 3–4 |
| Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | 8 | 8 |
| Лекционные занятия | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Практические занятия | 4 | 4 |
| <i>из них: в форме практической подготовки</i> | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 60 | 60 |
| Контроль промежуточной аттестации | 4 | 4 |
| Форма промежуточной аттестации | | зачет |
| ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ | 72 | 72 |

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов | | |
|--------------|--|-----------------|---|
| | Всего | Самостоятельная | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками |
| | | | |

| | | | Всего | Лекционные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Практические занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Лабораторные занятия | <i>из них: в форме практической подготовки</i> | Консультации | <i>из них: в форме практической подготовки</i> |
|--|--------------|-----------|--------------|---------------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|--|---------------------|--|
| Модуль 1. (Семестр 7) | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. История допинга. Психофизиология допинга | 28 | 10 | 18 | 8 | | 10 | | | | | |
| Тема 1.1. Допинг в спорте | 8 | 2 | 6 | 2 | | 4 | | | | | |
| Тема 1.2. Международные стандарты | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование» | 8 | 4 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля | 6 | 2 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Раздел 2. История борьбы с допингом в спорте | 35 | 17 | 18 | 8 | | 10 | | | | | |
| Тема 2.1. История допинга в спорте | 20 | 10 | 10 | 4 | | 6 | | | | | |
| Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка | 15 | 7 | 8 | 4 | | 4 | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 9 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i> | Зачет | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 72 | 27 | 36 | 16 | | 20 | | | | | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Виды учебной работы, академических часов |
|--------------|--|
|--------------|--|

| | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | Всего | Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки | Практические занятия из них: в форме практической подготовки | Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки | Консультации из них: в форме практической подготовки | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| (Курс 4 Сессии 3–4) | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. История допинга. Психофизиология допинга | 36 | 32 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 1.1. Допинг в спорте | 10 | 8 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Тема 1.2. Международные стандарты | 10 | 8 | 2 | | | 2 | | | | | |
| Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование» | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| Раздел 2. История борьбы с допингом в спорте | 32 | 28 | 4 | 2 | | 2 | | | | | |
| Тема 2.1. История допинга в спорте | 16 | 14 | 2 | | | 2 | | | | | |
| Тема 2.2 Общая физическая и специальная подготовка | 16 | 14 | 2 | 2 | | | | | | | |
| Контроль промежуточной аттестации (час) | 4 | | | | | | | | | | |
| <i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i> | Зачет | | | | | | | | | | |
| Общий объем, часов | 72 | 60 | 8 | 4 | | 4 | | | | | |

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ДОПИНГА. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ДОПИНГА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;

- спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;

- правовое регулирование борьбы с допингом: содержание и принципы антидопинговой Конвенции Совета Европы, Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Всемирный антидопинговый кодекс, антидопинговые международные стандарты; положения Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Общероссийских антидопинговых правил;

- международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;

- "Запрещенный список": его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список;

- разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения;

- последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;

- риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;

- права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности обслуживающего персонала;

- биологический паспорт спортсмена;

- роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом;

- процедуру допинг-контроля для крови и мочи;

- процедуры выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения;

- роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата;

- понятие и виды нарушений антидопинговых правил;

- систему мер ответственности за применение допинга

- принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы;

- значение антидопингового образования, организацию процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Тема 1.1. Допинг в спорте.

Перечень изучаемых элементов содержания

история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом. "Запрещенный список": его структуру и порядок создания; химическую структуру классов веществ, включенных в список. Что такое борьба с допингом. Понятие допинга. Основные документы и субъекты всемирной антидопинговой программы. Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом, Конвенция ЮНЕСКО «О борьбе с допингом в спорте» Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Антидопинговые организации.

Тема 1.2. Международные стандарты.

Перечень изучаемых элементов содержания

"Запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Эффекты производительности классов веществ, включенных в список. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов. Примеры дисквалификаций. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.

Тема 1.3. Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Перечень изучаемых элементов содержания

Основные положения, понятие, значение, порядок получения на разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения; последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов; риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности; права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности обслуживающего персонала; биологический паспорт спортсмена; роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом; процедуру допинг-контроля для крови и мочи; процедуры выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения; роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата; понятие и виды нарушений антидопинговых правил; систему мер ответственности за применение допинга

Тема 1.4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.

Перечень изучаемых элементов содержания

Разработка системы сбора всех деталей, относящихся к процедуре сбора проб. Установление критериев для тех, кто может быть уполномочен присутствовать при такой процедуре. Проверка того, что пункт по сбору проб соответствует минимальным критериям. АДО – Антидопинговая организация ИДК – инспектор допинг-контроля МСТ – международный стандарт для тестирования и расследований. Проверка того, что оборудование для сбора проб, используемое "АДО", соответствует минимальным критериям, установленным в МСТ.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Допинг в спорте.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Принципы построения антидопинговой профилактической работы в России.
2. Методические принципы организации педагогической профилактики допинга в спорте.
3. Виды профилактики.
4. Критерии эффективности профилактики.
5. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
6. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
7. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

Тема практического занятия: Международные стандарты.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. "Запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения.
2. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Эффекты производительности классов веществ, включенных в список.
3. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
4. Примеры дисквалификаций. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.

Тема практического занятия: Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование».

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Основные положения, понятие, значение, порядок получения на разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
2. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
3. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности; права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности обслуживающего персонала.
4. Биологический паспорт спортсмена; роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом.
5. Процедура допинг-контроля для крови и мочи; создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения.

6. Ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата

Тема практического занятия: Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Разработка системы сбора деталей, относящихся к процедуре сбора проб. Установление при проведении процедуры допинг-контроля.
2. Проверка пунктов по сбору проб на соответствие минимальным критериям.
3. АДО – Антидопинговая организация.
4. ИДК – инспектор допинг-контроля.
5. МСТ – международный стандарт для тестирования и расследований.
6. Проверка оборудования для сбора проб, используемое "АДО" на соответствие минимальным критериям, установленным в МСТ.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Проблема допинга в современном обществе.
2. История злоупотребления психоактивными веществами.
3. Что называют допингом.
4. Физическая культура как неотъемлемая часть формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Личностные психологические особенности подростков, их учет в создании программ профилактики.
5. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий.
6. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики.
7. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами.
8. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.

9. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилакто-антидопинговой составляющей.

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом, процедура допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена, список запрещенных к использованию веществ и методов, самостоятельно отслеживать изменения "запрещенного списка"; анализировать и обобщать сведения об изменениях в антидопинговых и международных стандартах; критически оценивать свое поведение, поведение других спортсменов, тренеров, медицинского персонала, анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействий) с правовой точки зрения.

Тема 2.1. Допинг в России.

Перечень изучаемых элементов содержания

фильм Хайо Зеппельта о допинге в России, допинговый скандал, обсуждение документального фильма и его последствий.

Тема 2.2. Профилактические антидопинговые мероприятия.

Перечень изучаемых элементов содержания

Субъекты антидопинговой деятельности. Борьба с допингом, цели и задачи. История борьбы с допингом в спорте.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Допинг России.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Допинг в выбранном виде спорта. (Лыжные гонки, биатлон, футбол, хоккей, легкая атлетика и др.);
2. Лаборатория БАЛКО;
3. Лэнс Армстронг;
4. Допинг на Тур де Франс;
5. Государственная допинговая программа в ГДР;

6. Диего Марадона;
7. Бен Джонсон;
8. Перепроверка допинг-проб после ОИ в Сочи-2014, Токио-2020.

Тема практического занятия: Профилактические антидопинговые мероприятия.

Форма практического задания: письменная работа.

Темы письменных работ:

1. Субъекты антидопинговой деятельности.
2. Борьба с допингом, цели и задачи.
3. История и современные меры профилактики борьбы с допингом в спорте.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Злоупотребление наркотиков и допинга в социальном, психолого-педагогическом и медико-биологическом контексте. Влияние на организм. Деградация общества.
2. Воспитание у обучающихся честность, спортивную этику, спортивные ценности и моральные принципы честной спортивной конкуренции.
3. Разработка антидопинговых и антинаркотических профилактических программ для детей, подростков и молодежи с использованием средств физической культуры и спорта, а также различных форм олимпийского образования.
4. Основные причины употребления допинга.
5. Физическая и психологическая зависимость от допинга.
6. Синдром дефицита удовлетворенности.

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|---|
| Раздел 1. История допинга. Психофизиология допинга | 2 | Самостоятельное изучение материала по теме: Допинг в спорте. |
| | 2 | Самостоятельное изучение материала по теме: Международные стандарты. |
| | 4 | Самостоятельное изучение материала по теме: Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование». |
| | 2 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля». Подготовка к докладу. |
| Раздел 2. История борьбы с допингом в спорте | 10 | Самостоятельное изучение материала по теме: История допинга в спорте. |
| | 7 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Профилактические антидопинговые мероприятия». Подготовка к письменной работе |
| Общий объем по дисциплине (модулю), часов | 27 | |

Заочной формы обучения

| Раздел, тема | Количество часов | Вид самостоятельной работы |
|---|-------------------------|---|
| Раздел 1. История допинга. Психофизиология допинга | 8 | Самостоятельное изучение материала по теме: Допинг в спорте. |
| | 8 | Самостоятельное изучение материала по теме: Международные стандарты. |
| | 8 | Самостоятельное изучение материала по теме: Международный стандарт «Разрешение на терапевтическое использование». |
| | 8 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Международный стандарт по тестированию и расследованиям. Процедура допинг-контроля». Подготовка к докладу. |

| | | |
|--|----|---|
| Раздел 2. История борьбы с допингом в спорте | 14 | Самостоятельное изучение материала по теме: История допинга в спорте. |
| | 14 | Самостоятельное изучение материала по теме: «Профилактические антидопинговые мероприятия». Подготовка к письменной работе |
| Общий объем по дисциплине (Модулю)/семестру, часов | 60 | |

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Изучение литературных источников, материалов лекций, информации по проблеме допинга в СМИ
2. Изучение Всемирного антидопингового кодекса, международных и российских нормативных правовых актов, регулирующих проблемы борьбы с применением допинга
3. Написание Эссе по теме современных проблем антидопинговой деятельности в РФ.
4. Разработка и презентация программы антидопингового мероприятия для конкретной аудитории (спортсмены, школьники, студенты, тренеры и др.).
5. Подготовка доклада и презентации по теме: «История допинга в спорте».
6. Наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена
7. Использование или попытка использования спортсменом запрещенных веществ или методов
8. Уклонение от сдачи пробы
9. Непредоставление информации о местонахождении и пропуски тестов
10. Фальсификация или попытка фальсификации
11. Обладание запрещенными в спорте веществами и методами
12. Распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов.
13. Увеличение времени восстановления после тренировки,
14. Снижение выносливости и быстрая утомляемость во время тренировок,
15. Повышенная частота сердцебиения,
16. Чувство жажды,
17. Потеря мотивации,
18. Частая смена настроения от эйфории к депрессии,
19. Пониженная бдительность и координация,
20. Проблемы с кратковременной памятью при применении допинга.
21. Разработка системы сбора всех деталей, относящихся к процедуре сбора проб.

22. Установление критериев для тех, кто может быть уполномочен присутствовать при такой процедуре.
23. Проверка того, что пункт по сбору проб соответствует минимальным критериям.
24. Проверка того, что оборудование для сбора проб, используемое "АДО", соответствует минимальным критериям, установленным в МСТ.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Принципы построения антидопинговой профилактической работы в России.
2. Методические принципы организации педагогической профилактики допинга в спорте.
3. Виды профилактики.
4. Критерии эффективности профилактики.
5. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
6. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
7. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.
8. "Запрещенный список": понятие, структура, порядок создания и изменения.
9. Химическая структура классов веществ, включенных в список. Эффекты производительности классов веществ, включенных в список.
10. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
11. Примеры дисквалификаций. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.
12. Основные положения, понятие, значение, порядок получения на разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.
13. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.
14. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности; права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности, роль и обязанности обслуживающего персонала.
15. Биологический паспорт спортсмена; роль спортсменов, обслуживающего персонала, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории в борьбе с допингом.
16. Процедура допинг-контроля для крови и мочи; создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения.
17. Ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата
18. Разработка системы сбора деталей, относящихся к процедуре сбора проб. Установление при проведении процедуры допинг-контроля.
19. Проверка пунктов по сбору проб на соответствие минимальным критериям.
20. АДО – Антидопинговая организация.
21. ИДК – инспектор допинг-контроля.

22. МСТ – международный стандарт для тестирования и расследований.
23. Проверка оборудования для сбора проб, используемое "АДО" на соответствие минимальным критериям, установленным в МСТ.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 1.

Чеботарев, А. В. Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 33 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14944-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519613>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Использование запрещенных веществ, включая эритропоэтин (ЭПО), переливания крови, тестостерон, кортикостероиды и маскирующие препараты;
2. Хранение запрещенных субстанций, включая ЭПО, переливание крови и сопутствующего оборудования;
3. Торговля и распространение ЭПО, тестостерона и кортикостероидов;
4. Физические манипуляции;
5. Содействие, подстрекательство, сокрытие и другое участие в нарушении антидопинговых правил.
6. Критерии эффективности профилактики.
7. Различные типы программ антидопинговой профилактики (семейные, школьные, уличные) и концептуальные подходы к разработке российских программ разного типа.
8. Общая концепция антидопинговой физкультурно-профилактической работы.
9. Особенности российских программ антидопинговой профилактики и целесообразные подходы к их дальнейшей разработке с использованием средств и методов физической культуры и спорта.

Перечень тем письменных работ к Разделу 2:

1. Допинг в выбранном виде спорта. (Лыжные гонки, биатлон, футбол, хоккей, легкая атлетика и др.);
2. Лаборатория БАЛКО;
3. Лэнс Армстронг;
4. Допинг на Тур де Франс;
5. Государственная допинговая программа в ГДР;
6. Диего Марадона;

7. Бен Джонсон;
8. Перепроверка допинг-проб после ОИ в Сочи-2014, Токио-2020.
9. Субъекты антидопинговой деятельности.
10. Борьба с допингом, цели и задачи.
11. История и современные меры профилактики борьбы с допингом в спорте.

Литература для самостоятельного изучения к разделу 2.

Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые

библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10–20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения, по сути, поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) является **зачет**, который проводится в **устной или письменной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

| Вид учебного действия | Максимальная рейтинговая оценка, баллов |
|---|--|
| академическая активность | 10 |
| практические задания | 40 |
| <i>из них: текущие практические задания</i> | 20 |
| <i>итоговое практическое задание</i> | 20 |
| рубежи текущего контроля | 30 |
| ИТОГО: | 80 |

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и

Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по дисциплине (модулю) выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в Российском государственном социальном университете.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

| Рубежный рейтинг | Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| 19-20 рейтинговых баллов | обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок |
| 16-18 рейтинговых баллов | обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий |
| 13-15 рейтинговых баллов | обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий |
| 1-12 рейтинговых баллов | обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания |
| 0 рейтинговых баллов | не аттестован |

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

Раздел 1. История допинга. Психофизиология допинга

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-8

Перечень тем контрольных работ:

1. Физическая культура как неотъемлемая часть формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Личностные психологические особенности подростков, их учет в создании программ профилактики.
2. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий.

Код контролируемой компетенции: ОПК-13

Перечень тем контрольных работ:

1. Проблема допинга в современном обществе.
2. История злоупотребления психоактивными веществами.
3. Что называют допингом.

Код контролируемой компетенции: ОПК-14

Перечень тем контрольных работ:

1. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе.
2. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактика антидопинговой составляющей

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень тем контрольных работ:

1. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики.
2. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами.

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Код контролируемой компетенции: ОПК-8

Перечень тем контрольных работ:

1. Основные причины употребления допинга.
2. Физическая и психологическая зависимость от допинга.

Код контролируемой компетенции: ОПК-13

Перечень тем контрольных работ:

1. Злоупотребление наркотиков и допинга в социальном, психолого-педагогическом и медико-биологическом контексте. Влияние на организм. Деградация общества.
2. Синдром дефицита удовлетворенности.

Код контролируемой компетенции: ОПК-14

Перечень тем контрольных работ:

1. Воспитание у обучающихся честность, спортивную этику, спортивные ценности и моральные принципы честной спортивной конкуренции.
2. Разработка антидопинговых и антинаркотических профилактических программ для детей, подростков и молодежи с использованием средств физической культуры и спорта, а также различных форм олимпийского образования.

Код контролируемой компетенции: ПК-9

Перечень тем контрольных работ:

1. Какие вещества входят в группу стимуляторов. Используют ли их в спорте?
2. В чем опасность применения стимуляторов?

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Коды контролируемой компетенции | Вопросы /задания |
|--|---|
| ОПК-8 | <i>Теоретический блок вопросов</i> 1. Значение работ Олдса в изучении механизмов возникновения |

| | |
|---------------|--|
| | <p>зависимости.</p> <p>2. «Системы удовольствия» и их роль в развитии зависимости.</p> <p>3. Место углеводов в системе подкрепления.</p> <p>4. Роль дофамина и его метаболизма в механизмах работоспособности.</p> <p>5. Допинг и борьба с болью.</p> |
| ОПК-13 | <p>1. Опиатные рецепторы. Значение в организме эндорфинов и энкефалинов.</p> <p>2. Причины развития психической зависимости от допинга.</p> <p>3. Факторы риска развития зависимости подростка в допинге.</p> <p>4. Факторы устойчивости к потреблению допинга.</p> <p>5. В чем особенности действия допинга на организм? Как допинг изменяет болевые ощущения?</p> |
| ОПК-14 | <p>1. Каковы особенности «мягких» наркотиков – производных конопли?</p> <p>2. Что такое ТГК? Как он действует на организм?</p> <p>3. Можно ли считать гашиш, марихуану, анашу безвредными стимуляторами?</p> <p>4. В чем заключается механизм действия на организм летучих веществ? Есть ли к ним физической привыкание?</p> <p>5. В чем опасность галлюциногенов?</p> <p>6. Почему к группе наркотиков отнесены анаболические стероиды?</p> <p>7. Что такое абстиненция? Ее фазы?</p> <p>8. Что такое «Олимпийский опыт» борьбы с последствиями допинга? Можно ли его использовать в условиях нашей страны?</p> <p>9. Как различается строгость наказаний за распространение допинга в разных странах?</p> <p>10. Перечислите аргументы против легализации допинга.</p> |
| ПК-9 | <p>1. Каковы основные направления программ по профилактике допинга?</p> <p>2. Какие существуют программы антидопинговой профилактики на Западе? Их краткая характеристика.</p> <p>3. Как в целом можно оценить опыт борьбы с допингом в России. Организационный аспект и принципы профилактики.</p> <p>4. Раскройте главные принципы построения программы антидопинговой профилактики.</p> <p>5. В чем заключаются личностные психологические особенности подростков, как их учитывать в создании эффективно действующих программ профилактики?</p> <p>6. В чем значение позитивной установки на реализацию долговременной жизненной программы?</p> <p>7. Охарактеризуйте основные формы антидопинговой профилактической работы с использованием средств физической культуры и спорта.</p> <p>8. Охарактеризуйте концепцию антидопинговую физкультурно-профилактической работы, принятую к реализации в России. В чем ее</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>специфические особенности?</p> <p>9. Каковы основные задачи, решаемые при реализации программы деятельности Федерального экспериментального физкультурно-спортивного центра на базе МССУОР?</p> <p>10. Дайте характеристику общего подхода к разработке технологических моделей физкультурно-профилактической антидопинговой работы.</p> <p>11. Каковы актуальные проблемы функционирования и развития олимпийского образования в России и в современном обществе в целом?</p> <p>12. Покажите сходства, различия и связи олимпийского и физкультурного образования в процессе решения задач борьбы с наркозависимостью, раскройте в этой связи проблемы реализации олимпийского образования.</p> <p>13. Охарактеризуйте сущность олимпийского образования как педагогического процесса, его цель и задачи.</p> |
|--|--|

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)

5.1.1. Основная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

2. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом: учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 33 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14944-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519613>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

2. Основы антидопингового обеспечения: [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева, Р. С. Жуков, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. — Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. — 139 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684965> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8353-2639-6

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|--------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и занятий семинарского типа (практических занятий).

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой предыдущей лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа заключается в следующем.

При подготовке и работе во время проведения занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности во время проведения практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практического занятия проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа в Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

| № № | Название электронного ресурса | Описание электронного ресурса | Используемый для работы адрес |
|--------|--|--|---|
| 1. | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» | Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств | http://biblioclub.ru/ |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru | Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов | http://elibrary.ru/ |
| 3. | Образовательная платформа Юрайт | Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам. | https://urait.ru/ |
| 4. | База данных "EastView" | Полнотекстовая база данных периодических изданий | https://dlib.eastview.com |
| 5. | Электронная библиотека "Grebennikon" | Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников". | https://grebennikon.ru/ |

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 YouTude. 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).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6. Образовательные технологии

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме: 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 (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории)

посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, тестирование, презентация).

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940 | Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года | 01.09.2023 |