




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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета юриспруденции и правового  
регулирувания

 Левшиц Д.Ю.

30 января 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПРАВОВЕДЕНИЕ**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Правоведение» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Правоведение» разработана рабочей группой в составе: к.ю.н. Митячкиной Е.С., к.ю.н., доц. Фастовой М.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета юриспруденции и правового регулирования

Протокол № 6 от 30 января 2024 года

Декан факультета  
юриспруденции и правового  
регулирования,  
к.ю.н.



Д.Ю. Левшиц

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	4
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/специалитета, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	5
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	6
2.3. Содержание дисциплины (модуля) .....	12
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) .....	28
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	30
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	30
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	30
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	30
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	31
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	34
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.....	37
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	37
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	38
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	39
5.4.1. Средства информационных технологий: .....	39
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	39
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных .....	39
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	40
5.6. Образовательные технологии .....	40
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	42

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в формировании у студентов системы правовых знаний, необходимых для анализа и усвоения общественно-экономических процессов в развитии цивилизации; в развитии у студентов умений практического применения правовых знаний в профессиональной деятельности.

#### Задачи дисциплины (модуля):

1. сформировать у студентов системное, комплексное видение современных государственных и правовых отношений;
2. научить студентов пониманию сущности современных правовых проблем и процессов государственного строительства;
3. научить студентов анализировать правовые коллизии в области права;
4. дать четкое представление об основных направлениях и задачах развития государства в России;
5. сформировать у студентов представление о роли правовых отношений и функциях государственных органов в современных общественных отношениях России.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-2, УК-10 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Разработка и реализация проектов	УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Понимает базовые принципы постановки задач и выработки решений.  УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для решения поставленной задачи и проектирует пути ее решения, выбирая оптимальный способ, исходя из действующих правовых норм	<i>Знать:</i> требования к постановке профессиональных целей и задач; способы решения типичных профессиональных задач и критерии оценки ожидаемых результатов. <i>Уметь:</i> формулировать задачи в профессиональной деятельности; оценивать соответствие способов решения задач – поставленной цели профессиональной деятельности; определять круг профессиональных задач для достижения поставленной цели; планировать решение задач в зоне



			своей ответственности с учетом действующих правовых норм.
Гражданская позиция	УК–10 Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности	УК-10.1 Проявляет нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению, уважительно относится к праву и закону  УК-10.2 Предупреждает коррупционные риски в профессиональной деятельности; исключает вмешательство в свою профессиональную деятельность в случаях склонения к коррупционным правонарушениям  УК-10.3 Знает и соблюдает действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией, проявлениями экстремизма и терроризма в различных областях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной.	<i>Знать:</i> основные термины и понятия права, используемые в антикоррупционном законодательстве, в правовом противодействии экстремизму, терроризму; действующее антикоррупционное законодательство, законодательство в сфере регулирования экстремизма и терроризма, практику его применения.  <i>Уметь:</i> давать оценку экстремистской деятельности, террористической деятельности, коррупционному поведению; применять на практике антикоррупционное законодательство, правовые нормы, направленные на противодействие экстремизму и терроризму; применять на практике антикоррупционное законодательство; осуществлять правовую квалификацию коррупционного поведения и его пресечение; законодательно противодействовать экстремизму и терроризму.

## 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	Семестр
		3

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекционные занятия	20	20
Практические занятия	16	16
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2
		Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Лекционные занятия	4	4
Практические занятия	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## 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>	Иная контактная работа

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	Иная контактная работа
<b>Семестр 3</b>										
<b>Раздел 1. Теория государства и права</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>8</b>			<b>4</b>			
Тема 1.1. Государство как политико-правовая форма существования общественных отношений.	11	3	8	6			2			
Тема 1.2. Право в системе нормативного регулирования.	10	6	4	2			2			
<b>Раздел 2. Отраслевое законодательство РФ.</b>	<b>42</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>12</b>			<b>12</b>			
Тема 2.1. Основы конституционного права РФ.	7	3	4	2			2			
Тема 2.2. Основные положения	7	3	4	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>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа
административного права РФ.										
Тема 2.3. Основные положения уголовного права РФ. Уголовный кодекс РФ о терроризме, экстремизме, коррупционных преступлениях.	7	3	4	2			2			
Тема 2.4. Основные положения гражданского права РФ.	7	3	4	2			2			
Тема 2.5. Основные положения семейного права РФ. Наследственное право РФ.	7	3	4	2			2			
Тема 2.6. Основные положения трудового права РФ.	7	3	4	2			2			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <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>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Форма промежуточной аттестации	Зачёт									
Общий объем, часов	72	27	36	20		16				

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
<b>Курс 2, Сессии 3-4</b>										
Раздел 1. Теория	36	32	4	4						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа
<b>государства и права</b>										
Тема 1.1. Государство как политико-правовая форма существования общественных отношений.	18	16	2	2						
Тема 1.2. Право в системе нормативного регулирования.	18	16	2	2						
<b>Раздел 2. Отраслевое законодательство РФ.</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>4</b>				<b>4</b>			
Тема 2.1. Основы конституционного права РФ.	5	4	1				1			
Тема 2.2. Основные положения административного права РФ.	5	4	1				1			

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>	Иная контактная работа
Тема 2.3. Основные положения уголовного права РФ. Уголовный кодекс РФ о терроризме, экстремизме, коррупционных преступлениях.	5	4	1			1				
Тема 2.4. Основные положения гражданского права РФ.	5	4	1			1				
Тема 2.5. Основные положения семейного права РФ. Наследственное право РФ.	6	6	0			0				
Тема 2.6. Основные положения трудового права РФ.	6	6	0			0				
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>									

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	Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Форма промежуточной аттестации	Зачёт										
Общий объем, часов	72	60	8	4		4					

## 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ГОСУДАРСТВА И ПРАВА

**Тема 1.1. Государство как политико-правовая форма существования общественных отношений.**

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Теории происхождения государства. Возникновение государства. Понятие государства, его признаки, сущность. Функции государства: понятие, классификация. Форма государства. Понятие, признаки, структура. Форма правления: понятие и виды. Форма государственного устройства: понятие и виды. Форма политического (государственного) режима: понятие и виды. Форма российского государства. Понятие механизма государства. Принципы организации и деятельности механизма государства. Структура механизма государства на примере РФ. Правовое государство, его принципы.

#### Тема 1.2. Право в системе нормативного регулирования.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Сущность права, его признаки, функции, принципы. Типология права. Система права Российской Федерации. Система законодательства Российской Федерации. Международное право, как особая система права. Международное право в области прав человека, механизмы защиты прав человека. Нормы права в системе социальных норм. Понятие, виды и способы



изложения норм права. Формы права. Нормативно-правовые акты: понятие и виды. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц. Правовые отношения в обществе: понятие правоотношения, его структура. Законность и правопорядок. Правонарушение и юридическая ответственность. Виды юридической ответственности.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1.

**Тема практического занятия 1.1.: Государство как политико-правовая форма существования общественных отношений.**

**Форма практического задания:** дискуссии; письменная работа

**1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Теории происхождения государства. Возникновение государства.
- 2) Понятие государства, его признаки, сущность. Функции государства: понятие, классификация.
- 3) Форма государства. Понятие, признаки, структура. Форма правления: понятие и виды. Форма государственного устройства: понятие и виды. Форма политического (государственного) режима: понятие и виды. Форма российского государства.
- 4) Понятие механизма государства. Принципы организации и деятельности механизма государства. Структура механизма государства на примере РФ.
- 5) Правовое государство, его принципы.

**2. Письменная работа «Теории происхождения государства».** На основе изученного материала заполните таблицу:

Название теории	Представители, время появления	Суть теории	Сильные стороны теории	Слабые стороны теории

**Тема практического занятия 1.2.: Право в системе нормативного регулирования.**

**Форма практического задания:** дискуссии; контрольная работа №1.

**1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Сущность права, его признаки, функции, принципы. Типология права.
- 2) Система права Российской Федерации. Система законодательства Российской Федерации.
- 3) Международное право, как особая система права. Международное право в области прав человека, механизмы защиты прав человека.
- 4) Нормы права в системе социальных норм. Понятие, виды и способы изложения норм права.
- 5) Формы права. Нормативно-правовые акты: понятие и виды. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц. Правовые отношения в обществе: понятие правоотношения, его структура.
- 6) Законность и правопорядок. Правонарушение и юридическая ответственность. Виды юридической ответственности.

**2. Контрольная работа № 1.**

Вариант № 1:

1. Понятие, его признаки и функции государства.
2. Виды норм права и способы изложения.
3. Правонарушения.

Вариант № 2:

1. Формы права.
2. Законность и правопорядок.
3. Механизм государства.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **РАЗДЕЛ 2. ОТРАСЛЕВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО РФ**

### **Тема 2.1. Основы конституционного права РФ.**

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

Понятие конституционного права, его предмет, метод, принципы, субъекты и источники. Понятие, виды, особенности норм конституционного права. Конституция РФ: понятие, сущность, характеристика. Понятие конституционно-правового статуса личности. Конституционные права и обязанности человека и гражданина РФ, их краткая характеристика и классификация. Порядок пересмотра Конституции РФ. Гражданство РФ: понятие и принципы. Порядок приобретения и прекращения гражданства РФ.

### **Тема 2.2. Основные положения административного права РФ**

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

Понятие, предмет, источники, субъекты и принципы административного права РФ. Система административного права РФ. Особенности административно-правовых отношений. Государственная служба. Понятие административной ответственности и виды административных наказаний.

**Тема 2.3. Основные положения уголовного права РФ. Уголовный кодекс РФ о терроризме, экстремизме, коррупционных преступлениях.**

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

Понятие, источники, принципы уголовного права РФ. Система уголовного права. Понятие, признаки и категории преступлений, предусмотренных УК РФ. Состав преступления. Соучастие. Виды соучастников. Обстоятельства, исключающие преступность деяния. Уголовный кодекс РФ о терроризме, экстремизме, коррупционных преступлениях.

### **Тема 2.4. Основные положения гражданского права РФ.**

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

Понятие, предмет, метод и источники гражданского права РФ. Понятие и структура гражданского правоотношения. Гражданско-правовые сделки, их формы, виды и действительность. Право собственности: понятие и содержание. Приобретение и прекращение права собственности. Виды права собственности. Защита права собственности. Понятие, виды и

субъекты обязательств. Исполнение обязательств. Защита прав потребителей. Понятие, предмет, источники, субъекты авторского права; основные понятия. Личные неимущественные авторские права. Объекты авторского права.

## **Тема 2.5. Основные положения семейного права РФ. Наследственное право РФ.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие, предмет, источники семейного права. Порядок заключения и прекращения брака. Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов. Права и обязанности родителей и детей. Алиментные обязательства членов семьи. Понятие наследования. Открытие наследства. Виды наследования. Наследование по завещанию. Правила составления завещания. Закрытое завещание. Наследование по закону. Наследники первой, второй и т.д. очереди. Принятие и отказ от наследства. Недостойные наследники.

## **Тема 2.6. Основные положения трудового права РФ.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие, предмет, метод, принципы, источники и функции трудового права РФ. Трудовые отношения. Коллективные трудовые договоры. Трудовые договоры. Порядок заключения и расторжения. Правовое регулирование существенных условий труда. Дисциплина труда.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2.**

### **Тема практического занятия 2.1.: Основы конституционного права РФ.**

**Форма практического задания:** дискуссии; письменная работа

#### **1. Вопросы для дискуссии.**

- 1) Понятие конституционного права, его предмет, метод, принципы, субъекты и источники.
- 2) Особенности норм конституционного права.
- 3) Характеристика Конституции РФ.
- 4) Конституционно-правовой статус личности.
- 5) Правовое основы гражданства РФ. Понятие и принципы российского гражданства; порядок его приобретения и прекращения.

#### **2. Письменная работа. Составьте таблицу «Конституционные права и свободы гражданина РФ».**

Гражданские права и свободы	Политические права свободы	Социально-экономические права и свободы	Культурные права и свободы

### **Тема практического занятия 2.2.: Основные положения административного права РФ.**

**Форма практического задания:** дискуссии; письменная работа.

**1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Понятие, предмет, источники, субъекты и принципы административного права РФ. Система административного права РФ.
- 2) Особенности административно-правовых отношений.
- 3) Государственная служба.
- 4) Понятие административной ответственности и виды административных наказаний.

**2. Письменная работа. Заполните таблицу:**

Обстоятельства, отягчающие административную ответственность	Обстоятельства, смягчающие административную ответственность

**Тема практического занятия 2.3.: Основные положения уголовного права РФ. Уголовный кодекс РФ о терроризме, экстремизме, коррупционных преступлениях.**

**Форма практического задания:** дискуссии; письменная работа

**1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Понятие, источники, принципы уголовного права РФ. Система уголовного права.
- 2) Понятие, признаки и категории преступлений, предусмотренных УК РФ.
- 3) Состав преступления. Соучастие. Виды соучастников.
- 4) Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
- 5) Уголовный кодекс РФ о взяточничестве и других коррупционных преступлениях.

**2. Письменная работа. Решите задачу:**

Группа подростков, организованная ранее судимым Астаховым, была задержана при попытке совершить кражу из квартиры Петрова. В группу входили подростки в возрасте двенадцати-тринадцати лет.

Подлежит ли Астахов уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в преступную деятельность?

**Тема практического занятия 2.4.: Основы гражданского права РФ.**

**Форма практического задания:** дискуссии; деловая игра.

**1. Устный опрос. Вопросы для обсуждения:**

- 1) Понятие, предмет, метод и источники гражданского права РФ.
- 2) Понятие и структура гражданского правоотношения.
- 3) Гражданско-правовые сделки, их формы, виды и действительность.
- 4) Право собственности: понятие и содержание. Приобретение и прекращение права собственности. Виды права собственности. Защита права собственности.
- 5) Понятие, виды и субъекты обязательств. Исполнение обязательств.
- 6) Защита прав потребителей.
- 7) Понятие, предмет, источники, субъекты авторского права; основные понятия. Личные неимущественные авторские права. Объекты авторского права.

**2. Деловая игра: «Защита прав потребителей»**

Концепция и ожидаемый результат: Закрепление ранее полученных знаний, формирование творческой активности, развитие навыка самостоятельного решения поставленных задач, умение включаться в процесс кругового общения, решать поставленную задачу путем сотрудничества.

Роли: потребитель, продавец/изготовитель, представители контролирующих организаций.

Деловая (ролевая) игра

1 Тема (проблема) Защита прав потребителей

2 Концепция игры: студенты делятся на группы, соответствующие ролям и получают карточки с вопросами. Необходимо обыграть предложенную ситуацию (мини-сценка) и прокомментировать действия с точки зрения знаний Закона «О защите прав потребителей». Эксперты дают правильное заключение. Их задача не просто разъяснить, как надо действовать в той или иной ситуации, но прокомментировать действия игроков, указать на ошибки, если они были.

3 Роли:

- потребитель;
- исполнитель/продавец;
- экспертная группа

4 Ожидаемый результат: воспитание у студентов интереса к изучению прав потребителя. Они должны продемонстрировать владение навыками работы с содержанием нормативных документов (в частности ГК РФ), а также умение самостоятельно работать с информацией из правовых источников, последовательно и аргументированно излагать их содержание.

Деловая игра «Защита прав потребителей»

Цель игры: воспитывать у студентов интерес к изучению прав потребителя, сформировать творческие умения, способность к самовыражению, культурному отстаиванию своих прав.

Задача игры: при изучении данной темы главной задачей является убедить студентов, что нужно быть не только грамотным, но и культурным, вежливым, учтивым потребителем.

Важно понять, что если возникли проблемы в мастерской, в магазине, ателье, то доброжелательный тон и улыбка – это необходимое условие общения. Отстаивание своих прав и предъявление претензий ни в коем случае не должны сводиться к унижению продавца или исполнителя. Закон всегда на стороне потребителя, но если вам предлагается уладить конфликт самостоятельно, на приемлемых условиях, то лучше согласиться.

Условия игры:

Студенты делятся на группы (по 2 человека) «Исполнитель» - «Заказчик».

Выбирается группа экспертов (3-4 чел)

Игроки получают карточки с вопросами

Задание: обыграть данную ситуацию (мини-сценка) и прокомментировать ваши действия

с точки зрения знаний Закона «О защите прав потребителей».

Время на подготовку 10 мин.

Эксперты дают правильное заключение (правильные ответы прилагаются). Их задача – не просто разъяснить, как надо действовать в той или иной ситуации, но прокомментировать действия игроков, указать на ошибки, если они были.

Кроме того, студентам будет предложено составить претензию в случае неисполнения их законных требований.

Вывод и оценки за игру.

Оборудование:

1. Брошюры Закона «О защите прав потребителей»
2. Учебники, тетради с конспектами.
3. Карточки-задания.
  - Задание №1.

Борис, проживающий в сельской местности, не имеет возможности установить стационарный телефон. Поэтому он приобрёл мобильный телефон и заключил соглашение с фирмой о его подключении. Через три недели нормальной работы, в период с 18 по 22 января 2008 г., связь полностью отсутствовала, в дальнейшем телефон стал работать только на приём звонков. Борис был вынужден приехать в областной центр, чтобы выяснить причины. В офисе фирмы сообщили, что связь в указанный период отсутствовала по причине магнитного возмущения, вызванного вспышкой на Солнце. 22 января она полностью восстановлена, а значит испорчен сам телефон. В магазине принять неисправный аппарат отказались, мотивируя тем, что все проданные телефоны проходят предпродажную проверку.

Какую ответственность и кто несёт в этом случае?

- Задание №2

Во время лечения Виктории в платной стоматологической поликлинике врач, проводивший операцию, удалил здоровый зуб вместо больного. Когда ошибка была обнаружена, ей предложили сделать протезирование этого зуба за 50% стоимости работ. Как следует поступить Виктории?

- Задание №3.

Екатерина обратилась в Центр дизайна волос, где был заключён договор на лечение, включающее несколько операций, первая из которых была осуществлена. Курс лечения рассчитан на 1-1,5 года. Стоит эта услуга очень дорого и Екатерина, внося аванс, договорилась об отсрочке платежа на всё время лечения. Сейчас она решила отказаться (из-за дороговизны) от услуг Центра. Когда она спросила, сколько она должна заплатить за лечение (которое только началось), ей ответили, что заплатить она должна полную сумму.

Как должны быть произведены расчёты в данном случае?

- Задание №4.

Елена с дочерью приехала в Кострому на неделю, поселилась в гостинице. Поднявшись в номер, они обнаружили, что не работает телевизор. Мастер установил, что причина поломки – производственный брак. Какие требования вправе предъявить Елена в данном случае и кому?

- Задание №5.

Покупательница Петрова 15 апреля купила осенние сапоги за 2300 рублей, а 25 апреля пришла для обмена товара, мотивируя это тем, что сапоги не подходят ей по цвету к пальто и она хочет расторгнуть договор купли-продажи.

- Задание №6.

Ольга обратилась в элитный парикмахерский салон, чтобы ей сделали укладку с использованием специальных средств фирмы «Шварцкопф». На следующий день она обнаружила, что её волосы стали обламываться и выпадать, а кожа головы непрерывно чесалась. Когда она обратилась к администратору салона, ей сказали, что это у них первый подобный случай, а так как мастер, выполнявший укладку, имеет высшую категорию и не мог ошибиться, то её состояние, скорее всего объясняется индивидуальной непереносимостью укладочных средств, в чём салон не виноват. Ей предложили провести лечение волос за 30% стоимости этой услуги.

Какие требования и кому может предъявить Ольга?

- Задание №7.

Антон заказал по системе «Товары – почтой» и приобрёл факсимильный аппарат американского производства. К посылке был приложен перевод инструкции на русский язык. При попытке подключить аппарат перегорел блок питания. Оказалось, что подключать его можно только через специальный трансформатор, так как в нашей сети более высокое напряжение, чем в США. На почте принять претензию отказались, мотивируя это тем, что занимаются только доставкой товаров.

Какие требования и кому может предъявить Антон?

- Задание №8.

Оксана обратилась в меховое ателье с просьбой о пошиве куртки из меха рыси, при чём ателье предоставило ей шкурки стоимостью 15 000 р. В кредит. Во время окончательного расчёта за готовую куртку ателье предложило дополнительно оплатить стоимость меха, так как за время пошива его стоимость возросла на 20%, что привело к перерасчёту исходного кредита.

Правомерны ли действия ателье? Какую сумму должна внести Оксана?

- Задание №9.

Во время ремонта обуви Алле сделали набойки из дорогого импортного материала стоимостью 250 р. Вместо отечественного за 150 р., как было оплачено по квитанции. Ей предложили доплатить 100 р., мотивируя это тем, что поставленные набойки лучшего качества и надёжнее отечественного аналога. Как следует поступить Алле?

- Задание №10.

В медицинском центре, который входит в Международную офтальмологическую ассоциацию, Михаилу была сделана операция лазерной коррекции зрения, за которую он по договору заплатил 25200р. После операции у Михаила зрение ухудшилось. Через два месяца в центре порекомендовали сделать дополнительную коррекцию. За эту операции нужно было заплатить ещё 7650 р.

Как следует поступить Михаилу?

Ответы.

Задание №1.

Исполнитель (продавец) освобождается от ответственности за неисполнение гарантийных обязательств, если докажет, что неисправность возникла в результате обстоятельств непреодолимой силы (в данном случае – магнитного возмущения, вызванного вспышкой на Солнце) (ст. 13 Закона «О защите прав потребителей»).

Задание №2

Удаление зуба - платная медицинская услуга. При её проведении была допущена ошибка по вине исполнителя. В случае некачественного исполнения услуги потребитель вправе потребовать возмещения стоимости убытков – протезирование (ст.29 Закона «О защите прав потребителей»).

Задание №3.

Екатерина должна произвести оплату за реально оказанные услуги, а также оплатить материалы использованные врачом.

Задание №4.

Елена вправе потребовать устранения недостатков в течение 1 часа. Если недостатки не будут устранены, то она может потребовать переселения её в другой номер. Если это не будет сделано, то она может требовать соразмерного уменьшения цены, уплаченной за номер.

Задание №5.

Петрова вправе обменять товар, т.к. в соответствии со ст. 25 Закона «О защите прав потребителей» «обмен непродовольственного товара надлежащего качества проводится, если указанный товар не был в употреблении, сохранены его товарный вид, потребительские свойства, пломбы, фабричные ярлыки». Обменять можно в течение 14 дней, не считая дня покупки.

Задание №6.

Укладка в парикмахерском салоне является платной услугой, которая была оказана некачественно. В случае некачественного исполнения услуги потребитель вправе потребовать от салона возмещения стоимости услуги и компенсации убытков- лечение волос. (ст.29. Закона «О защите прав потребителей»).

Задание №7.

Так как причиной возникновения недостатка стало непредоставление информации о товаре (чистый перевод без уточнения условий использования в России), то на основании Закона «О защите прав потребителей» (ст.21) Антон по своему усмотрению может потребовать у фирмы – продавца возмещения расходов на ремонт или расторжения договора купли-продажи и возмещения убытков.

Задание №8.

Действия ателье неправомерны. Несмотря на значительное увеличение цены предоставленного в кредит материала исполнителя, перерасчёт не производится (ст.34. Закона «О защите прав потребителей»). Оксана должна ателье 15 000 р. И проценты по кредиту.

Задание №9.

При оказании платной услуги по ремонту обуви исполнитель не поставил в известность потребителя об изменении условий выполнения услуги, что повлекло значительное увеличение цены. Алла вправе не доплачивать. (ст.33. Закона «О защите прав потребителей»).



### Задание №10.

Операция лазерной коррекции зрения платная медицинская услуга. При её проведении была допущена ошибка по вине исполнителя. В случае не качественного исполнения услуги потребитель вправе потребовать устранения недостатков за счёт исполнителя ( т.е. проведение дополнительной коррекции бесплатно), либо расторжения договора и возмещения убытков (полного возврата денег за операцию и возмещение расходов на устранение последствий некачественной операции) ( ст. 29. Закона «О защите прав потребителей»).

## **Тема практического занятия 2.5.: Основные положения семейного права РФ. Наследственное право РФ.**

**Форма практического задания:** дискуссии; письменная работа.

### **1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Понятие, предмет, источники семейного права РФ.
- 2) Порядок заключения и прекращения брака.
- 3) Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов.
- 4) Права и обязанности родителей и детей.
- 5) Алиментные обязательства членов семьи.
- 6) Понятие наследования. Открытие наследства. Виды наследования.
- 7) Наследование по завещанию. Правила составления завещания. Закрытое завещание.
- 8) Наследование по закону. Наследники первой, второй и т.д. очереди.
- 9) Принятие и отказ от наследства. Недостойные наследники.

### **2. Письменная работа. Решите задачу:**

В юридическую консультацию обратился Пыгин, который сообщил следующее. В браке со своей бывшей женой он состоял около трех лет. Жена его не работала, а он работал бухгалтером в коммерческой организации. Зарабатывал он неплохо, однако сбережений супруги не имели, поскольку жена значительную часть заработанных денег тратила на приобретение дорогой одежды и ювелирных украшений. При разделе совместно нажитого имущества жена отказалась включить в него эти вещи, поскольку, по ее мнению, они являются вещами индивидуального пользования и разделу не подлежат. Какой совет надо дать Пыгину?

## **Тема практического занятия 2.6.: Основные положения трудового права РФ.**

**Форма практического задания:** дискуссии; контрольная работа № 2.

### **1. Вопросы для дискуссии:**

- 1) Понятие, предмет, метод, принципы, источники и функции трудового права РФ.
- 2) Трудовые отношения.
- 3) Трудовые договоры. Порядок заключения и расторжения.
- 4) Правовое регулирование существенных условий труда.
- 5) Дисциплина труда.

### **2. Контрольная работа № 2.**

Вариант № 1.

- 1) Понятие и признаки преступления.
- 2) Порядок составления закрытого завещания.
- 3) Функции трудового права.

Вариант № 2.

- 1) Формы вины.
- 2) Последствия продажи товара ненадлежащего качества.
- 3) Существенные условия труда.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

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

### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### *Очной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1 (семестр 1)</b>		
<b>Раздел 1. Теория государства и права</b>	3	Подготовка реферата
	3	Самостоятельное изучение материала
	3	Выполнение кейс-задания
<b>Раздел 2. Отраслевое законодательство РФ</b>	6	Подготовка реферата
	6	Самостоятельное изучение материала
	6	Выполнение кейс-задания
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	27	

#### *Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
---------------------	-------------------------	-----------------------------------

<b>Курс 2, сессии 3-4</b>		
<b>Раздел 1. Теория государства и права</b>	10	Подготовка реферата
	10	Самостоятельное изучение материала
	12	Выполнение кейс-задания
<b>Раздел 2. Отраслевое законодательство РФ</b>	8	Подготовка реферата
	10	Самостоятельное изучение материала
	10	Выполнение кейс-задания
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	60	

### **3.2. Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1.**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1.**

1. Теории происхождения государства.
2. Понятие и сущность государства, его признаки и функции.
3. Механизм государства, его органы и их характеристика (на примере РФ).
4. Форма государства.
5. Правовое государство.
6. Сущность права, его признаки, функции. Принципы права.
7. Норма права в системе социальных норм. Их виды и способы изложения.
8. Формы права.
9. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц.
10. Понятие и структурные элементы системы права. Система законодательства. Основные правовые системы современности.
11. Международное право, как особая система права.
12. Правовые отношения в обществе: понятия, структура, содержание.
13. Законность и правопорядок.
14. Правонарушение и юридическая ответственность. Виды правонарушений и юридической ответственности.

#### **Перечень тем рефератов / эссе к Разделу 1:**

1. Регулятивная функция государства и права.
2. Соотношение экономики, государства и права.
3. Основные внешние функции современного российского государства.

4. Проблемы реализации принципов правового государства в РФ и пути их решения.
5. Актуальные вопросы формирования и функционирования гражданского общества в РФ.
6. Соотношение права и морали.
7. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц.
8. Значение законности и правопорядка в современном обществе;
9. Государственный суверенитет и права человека.
10. Особенности конституционно-правового статуса иностранных граждан в РФ.
11. Особенности и проблемы российской формы правления.
12. Право на жизнь. Смертная казнь. Эвтаназия.
13. Регулятивная функция государства и права.
14. Соотношение экономики, государства и права.
15. Основные внешние функции современного российского государства.
16. Проблемы реализации принципов правового государства в РФ и пути их решения.
17. Актуальные вопросы формирования и функционирования гражданского общества в РФ.
18. Соотношение права и морали.
19. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц.
20. Значение законности и правопорядка в современном обществе;
21. Государственный суверенитет и права человека.
22. Особенности конституционно-правового статуса иностранных граждан в РФ.
23. Особенности и проблемы российской формы правления.
24. Право на жизнь. Смертная казнь. Эвтаназия.

### **Кейс-задания к Разделу 1.**

1. Кейс. Римские юристы утверждали: «Закон смотрит вперед, но не смотрит назад». Какое правило действия правовых норм во времени закреплено в этой фразе? Объясните это правило.
2. Кейс. При изучении системы права студентам было предложено привести в качестве примера институт права. Горлов назвал Государственную юридическую академию, Никитин – авторское право, Макаров – гражданско-процессуальное право. Кто из них прав?
3. Кейс. Римские юристы утверждали: «Действие не делает невиновными, если не виновен разум». О каком признаке правонарушения идет речь в этом высказывании? Раскройте этот признак.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

#### **Основная литература**

1. Правоведение: учебник для вузов / В. А. Белов [и др.]; под редакцией В. А. Белова, Е. А. Абросимовой. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 494 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18241-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534595>.
2. Волков, А. М. Основы права: учебник для вузов / А. М. Волков, Е. А. Лютягина; под общей редакцией А. М. Волкова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14245-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535924>.

3. Правоведение: учебник для вузов / С. И. Некрасов [и др.]; ответственный редактор С. И. Некрасов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 645 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17478-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535633>.

### **Дополнительная литература**

1. Правоведение: учебник и практикум для вузов / А. П. Анисимов, А. Я. Рыженков, А. Ю. Осетрова, О. В. Попова; под редакцией А. Я. Рыженкова. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16130-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535760>.
2. Братко, Т. Д. Правоведение. Практикум: учебное пособие для вузов / Т. Д. Братко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 85 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14832-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544507>.
3. Серегин, А. В. Сравнительное правоведение (мир правовых семей): учебник для вузов / А. В. Серегин. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16114-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543405>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2.**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2.**

1. Понятие конституционного права, его предмет, метод, принципы, субъекты и источники.
2. Особенности норм конституционного права.
3. Характеристика Конституции РФ.
4. Конституционно-правовой статус личности.
5. Правовые основы гражданства РФ. Понятие и принципы российского гражданства; порядок его приобретения и прекращения.
6. Понятие, предмет, принципы, субъекты, источники и система административного права РФ.
7. Характеристика административных правоотношений. Виды административно-правовых норм и их особенности.
8. Государственное управление: понятие, органы, правовое регулирование.
9. Административные правонарушения: понятие и виды.
10. Административная ответственность и административное наказание. Виды административных наказаний.
11. Понятие, предмет, задачи и принципы, источники уголовного права.
12. Понятие преступления, его признаки и категории.
13. Состав преступления.
14. Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
15. Уголовная ответственность, уголовное наказание. Основания освобождения от уголовной ответственности и наказания.
16. Понятие и формы соучастия. Виды соучастников.
17. Понятие и структура гражданского правоотношения. Лица в гражданском праве.
18. Право собственности. Порядок приобретения и прекращения.

19. Гражданско-правовые сделки, их виды, условия действительности.
20. Договоры, классификация договоров, порядок заключения и расторжения.
21. Обязательства: понятие, виды, ответственность за нарушение обязательств. Способы обеспечения обязательств.
22. Наследственное право РФ: общие положения. Наследованию по закону Наследование по завещанию. Принятие и отказ от наследства.
23. Понятие брака: понятие порядок заключения и прекращения брака.
24. Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов. Брачный договор.
25. Права и обязанности супругов, родителей и детей: понятие, виды. Алиментные обязательства членов семьи.
26. Трудовой договор. Существенные условия труда. Трудовая дисциплина. Трудовые споры: понятие, виды, порядок разрешения.

### **Перечень тем рефератов / эссе к Разделу 2:**

1. Компенсация морального вреда, чести и деловой репутации физических и юридических лиц.
2. Защита прав потребителей в РФ.
3. Порядок раздела наследства по соглашению между наследниками.
4. Завещательный отказ.
5. Завещательное возложение.
6. Недействительные завещания в судебной практике РФ.
7. Брачный контракт.
8. Общая собственность супругов.
9. Приемная семья.
10. Опекa и попечительство.
11. Усыновление (удочерение).
12. Материальная ответственность работодателя.
13. Коммерческая тайна.
14. Служебная тайна.
15. Расторжение трудового договора по инициативе работодателя.
16. Гарантии и компенсации работникам.
17. Административные правонарушения в области предпринимательской деятельности.
18. Преступления в сфере экономики.
19. Необходимая оборона и условия ее правомерности.
20. Основания освобождения от уголовной ответственности.
21. Основания освобождения от уголовного наказания.
22. Право граждан на благоприятную окружающую среду.
23. Государственный ветеринарный надзор.
24. Допуск к государственной тайне.

### **Кейс-задания к Разделу 2.**

1. Кейс. В суд с иском обратился Е.С. Ковалев о расторжении брака с Т.М. Ковалевой. Одновременно, Ковалев просил передать ему на воспитание двоих детей 8 и 6 лет, поскольку Ковалева уже больше года не занимается их воспитанием. В судебном заседании Ковалева не возражала против расторжения брака, но просила детей передать ей, пояснив, что ушла из семьи и не воспитывала все это время детей из-за неприязненных отношений с мужем. Кроме того, истец всячески препятствовал ей в возможности видаться с детьми и проводить с ними время. Ковалева просила суд оставить ей после расторжения брака фамилию мужа, против чего он категорически возражал. Ответьте на следующие вопросы: Какими критериями должен

руководствоваться суд при решении вопроса о детях? Имеет ли юридическое значение возражение Ковалева против оставления ответчице его фамилии? Кто будет рассматривать этот вопрос?

2. Кейс. В суд обратилась с иском к бывшему мужу Михайлова о разделе имущества на сумму 30 тыс.400руб. Михайлова также просила увеличить ее долю в связи с тем, что с ней осталось проживать двое несовершеннолетних детей (8 и 14 лет). Кроме того, истица просила выделить ей из спорного имущества автомашину и гараж, так как дети нуждаются в летнем отдыхе и, имея автомашину, она смогла бы возить их за город. Михайлов признал частично и указал, что из совместно нажитого имущества, подлежащего разделу, должны быть исключены автомашина и гараж (общей стоимостью 20 тыс. 400 рублей), так как они были приобретены на полученные им авторские вознаграждения за опубликованные научные труды. Одновременно, Михайлов просил суд включить в опись имущества, подлежащего разделу, женские ювелирные украшения из золота и серебра, которые остались у истицы. Ответьте на следующие вопросы: Являются ли автомашина и гараж личным имуществом Михайлова? Подлежат ли разделу, как общее совместное имущество супругов, женские ювелирные украшения?

3. Кейс. Супруги Романовы состояли в браке с 1979 года по июль 1999года. В апреле 2001 года Романова обратилась в суд с иском о взыскании с бывшего супруга средств на свое содержание, поскольку она стала нетрудоспособной (инвалид 2-й группы), а пенсии по инвалидности ей не хватает. В заявлении истица указала, что у ответчика высокооплачиваемая работа, и он в состоянии предоставить ей содержание. Инвалидность Романовой была установлена в июне 1999года. Ответьте на следующие вопросы: Подлежит ли иск удовлетворению? В каком размере могут быть взысканы алименты на содержание Романовой?

4. Кейс. Став инвалидом, гражданка Ф. получала очень маленькую пенсию, поскольку в течение 12 лет замужества нигде не работала. Нуждаясь в средствах для существования, гражданка Ф. подала иск в суд на взыскание алиментов с бывшего супруга, который расторгнул брак после того, как она стала инвалидом. Статьи какого кодекса станут основанием для рассмотрения дела в суде? Назовите участников правоотношения при рассмотрении дела в суде. Как суд решит проблему гражданки Ф.? Почему?

5. Кейс. Приведите примеры гражданских, семейных и административных правоотношений. Какие признаки этих видов правоотношений положены в основу приведенных вами примеров? Какие существуют юридические способы разрешения противоречий, возникающих в данных правоотношениях?

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Правоведение: учебник для вузов / В. А. Белов [и др.]; под редакцией В. А. Белова, Е. А. Абросимовой. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 494 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18241-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534595>.
2. Волков, А. М. Правоведение: учебник для вузов / А. М. Волков, Е. А. Лютягина. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15665-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541403>.
3. Правоведение: учебник для вузов / С. И. Некрасов [и др.]; ответственный редактор С. И. Некрасов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 645 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17478-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535633>.

### Дополнительная литература

1. Правоведение: учебник и практикум для вузов / А. П. Анисимов, А. Я. Рыженков, А. Ю. Осетрова, О. В. Попова; под редакцией А. Я. Рыженкова. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16130-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535760>.
2. Братко, Т. Д. Правоведение. Практикум: учебное пособие для вузов / Т. Д. Братко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 85 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14832-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544507>.
3. Бялт, В. С. Правоведение: учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15943-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538897>.

### 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](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

### ***Кейс-задание.***

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Основными критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

### ***Написание эссе.***

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

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

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом

обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

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

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (рефераты, письменные работы, кейс-задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссиях) 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:

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

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 (модулю) 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 системе зачтено / не зачтено для зачета.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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. Теория государства и права**

**Форма рубежного контроля: контрольная работа**

**Вопросы/задания рубежного контроля**

**Код контролируемой компетенции: УК-2**

1. Теории происхождения государства.
2. Понятие и сущность государства, его признаки и функции.
3. Механизм государства, его органы и их характеристика (на примере РФ).
4. Правовое государство
5. Сущность права, его признаки, функции. Принципы права.
6. Действие нормативно-правовых актов во времени, в пространстве и по кругу лиц.
7. Понятие и структурные элементы системы права. Система законодательства. Основные правовые системы современности.
8. Формы права.
9. Правовые отношения в обществе: понятие, структура, содержание.
10. Норма права в системе социальных норм. Их виды и способы изложения.
11. Законность и правопорядок

Международное право, как особая система права.

### **Код контролируемой компетенции: УК-10**

Правонарушение. Виды правонарушений.

1. Юридическая ответственность, её принципы, цели и виды.

### **Раздел 2. Отраслевое законодательство РФ**

#### **Форма рубежного контроля: контрольная работа**

#### **Вопросы/задания рубежного контроля**

### **Код контролируемой компетенции: УК-2**

1. Понятие конституционного права, его предмет, метод, принципы, субъекты и источники.
2. Особенности норм конституционного права.
3. Характеристика Конституции РФ.
4. Конституционно-правовой статус личности.
5. Правовые основы гражданства РФ. Понятие и принципы российского гражданства; порядок его приобретения и прекращения.
6. Понятие, предмет, принципы, субъекты, источники и система административного права РФ.
7. Характеристика административных правоотношений. Виды административно-правовых норм и их особенности.
8. Государственное управление: понятие, органы, правовое регулирование.
9. Понятие и структура гражданского правоотношения. Лица в гражданском праве.
10. Право собственности. Порядок приобретения и прекращения.
11. Гражданско-правовые сделки, их виды, условия действительности.
12. Договоры, классификация договоров, порядок заключения и расторжения.

13. Обязательства: понятие, виды, ответственность за нарушение обязательств. Способы обеспечения обязательств.
14. Наследственное право РФ: общие положения. Наследованию по закону. Наследование по завещанию. Принятие и отказ от наследства.
15. Понятие брака, порядок заключения и прекращения брака.
16. Личные неимущественные и имущественные права и обязанности супругов. Брачный договор.
17. Права и обязанности супругов, родителей и детей: понятие, виды. Алиментные обязательства членов семьи.

**Код контролируемой компетенции: УК-10**

Административные правонарушения: понятие и виды.

1. Административная ответственность и административное наказание. Виды административных наказаний.
2. Понятие, предмет, задачи и принципы, источники уголовного права.
3. Понятие преступления, его признаки и категории.
4. Состав преступления.
5. Обстоятельства, исключающие преступность деяния.
6. Уголовная ответственность, уголовное наказание. Основания освобождения от уголовной ответственности и наказания.
7. Понятие и формы соучастия. Виды соучастников.
8. Основы стратегии противодействия экстремизму в РФ.
9. Юридические основы противодействия терроризму в РФ.
10. Юридические основы противодействия коррупции в РФ.
11. Особенности российского уголовного законодательства, направленного против экстремизма и терроризма.
12. Особенности российского уголовного законодательства, направленного против коррупции.

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

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

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теории происхождения государства.</li> <li>2. Понятие и сущность государства, его признаки и функции.</li> </ol>

3. Сущность права, его признаки, функции. Принципы права.
4. Понятие и структурные элементы системы права. Система законодательства. Основные правовые системы современности.
5. Международное право, как особая система права.
6. Понятие конституционного права, его предмет, метод, принципы, субъекты и источники.
7. Правовое основы гражданства РФ. Понятие и принципы российского гражданства.
8. Понятие, предмет, принципы, субъекты, источники и система административного права РФ.
9. Понятие и структура гражданского правоотношения. Лица в гражданском праве.
10. Право собственности. Порядок приобретения и прекращения.
11. Гражданско-правовые сделки, их виды, условия действительности.
12. Договоры, классификация договоров, порядок заключения и расторжения.
13. Обязательства: понятие, виды, ответственность за нарушение обязательств. Способы обеспечения обязательств.
14. Наследственное право РФ: общие положения. Наследованию по закону. Наследование по завещанию. Принятие и отказ от наследства.
15. Права и обязанности супругов, родителей и детей: понятие, виды. Алиментные обязательства членов семьи.
16. Форма российского государства согласно тексту первой главы Конституции РФ.
17. Структура органов исполнительной власти в РФ.
18. Избрание Президента РФ, его полномочия согласно тексту Конституции РФ.
19. Правительство РФ: способ формирования, полномочия, ответственность.
20. Понятие о норме права.
21. Понятие о формах (источниках) права.
22. Понятие о юридической силе нормативно-правового акта. Нормативно-правовой акт наивысшей юридической силы.
23. Особенности права как регулятора общественных отношений.
24. Юридическое понятие о санкции.
25. Особенности Конституции РФ как нормативно-правового акта в правовой системе РФ.
26. Права и свободы человека и гражданина, закрепленные в Конституции РФ.
27. Конституционные обязанности гражданина РФ.

	<p>28. Требования, предъявляемые к кандидату на получение гражданства РФ в общем порядке.</p> <p>29. Правовое регулирование государственной службы в РФ.</p> <p>30. Институт трудового договора в трудовом праве РФ.</p> <p>31. Права и обязанности участников трудовых правоотношений.</p> <p>32. Понятие о дисциплинарных взысканиях, закрепленных в Трудовом кодексе РФ.</p> <p>33. Защита прав потребителей в РФ.</p> <p>34. Правовое регулирование брачных отношений в РФ.</p> <p>35. Брачный договор как правовой институт в РФ.</p>
УК-10	<p>36. Правонарушение. Виды правонарушений.</p> <p>37. Юридическая ответственность, её принципы, цели и виды.</p> <p>38. Понятие, предмет, задачи и принципы, источники уголовного права.</p> <p>39. Понятие преступления, его признаки и категории. Состав преступления.</p> <p>40. Уголовная ответственность, уголовное наказание. Основания освобождения от уголовной ответственности и наказания.</p> <p>41. Понятие и формы соучастия. Виды соучастников.</p> <p>42. Административная юрисдикция. Субъекты административного процесса. Виды административных производств.</p> <p>43. Административная ответственность. Виды административных наказаний.</p> <p>44. Амнистия и помилование как правовые институты в РФ.</p> <p>45. Основы стратегии противодействия экстремизму в РФ.</p> <p>46. Юридические основы противодействия терроризму в РФ.</p> <p>47. Юридические основы противодействия коррупции в РФ.</p> <p>48. Особенности российского уголовного законодательства, направленного против экстремизма и терроризма.</p> <p>49. Особенности российского уголовного законодательства, направленного против коррупции.</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. Правоведение: учебник для вузов / В. А. Белов [и др.]; под редакцией В. А. Белова, Е. А. Абросимовой. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 494 с.



— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18241-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534595>.

2. Волков, А. М. Основы права: учебник для вузов / А. М. Волков, Е. А. Лютягина; под общей редакцией А. М. Волкова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14245-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535924>.
3. Волков, А. М. Правоведение: учебник для вузов / А. М. Волков, Е. А. Лютягина. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15665-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541403>.
4. Правоведение: учебник для вузов / С. И. Некрасов [и др.]; ответственный редактор С. И. Некрасов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 645 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17478-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535633>.

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Правоведение: учебник и практикум для вузов / А. П. Анисимов, А. Я. Рыженков, А. Ю. Осетрова, О. В. Попова; под редакцией А. Я. Рыженкова. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16130-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535760>.
2. Братко, Т. Д. Правоведение. Практикум: учебное пособие для вузов / Т. Д. Братко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 85 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14832-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544507>.
3. Бялт, В. С. Правоведение: учебное пособие для вузов / В. С. Бялт. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15943-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538897>.
4. Серегин, А. В. Сравнительное правоведение (мир правовых семей): учебник для вузов / А. В. Серегин. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16114-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543405>.

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

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

### 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 практическому занятию

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

Предварительная подготовка к практическому занятию 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 практического занятия включает:

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

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

**Учебная аудитория для лекционных занятий** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом), техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

**Учебная аудитория для практических занятий:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

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

### 5.6. Образовательные технологии

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

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

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

Учебные часы дисциплины (модуля) предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, 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.			
2.			
3.			



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой комплекса естественно-  
научных дисциплин

/Денисова Д.А./

«27» февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва, 2024 г.

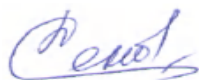
Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы современного естествознания» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе:  
Денисова Диана Аркадьевна, заведующий кафедрой, канд. техн. наук, доцент  
Янцер Лилия Владимировна, доцент

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры комплекса естественно-научных дисциплин.

Протокол № 9 от «27» февраля 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. техн. наук, доцент



Д.А. Денисова

---

(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>4</b>
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	
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
2.1. Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	5
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	6
2.3. Содержание дисциплины (модуля) .....	7
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>12</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
3.2. Задания для самостоятельной работы .....	13
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	22
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>23</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	23
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) .....	23
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	23
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	24
4.5. Оценочные материалы для проведения текущего и рубежного контроля обучающихся по дисциплине (модулю) .....	26
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	34
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>35</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) 35	
5.1.1. Основная литература .....	35
5.1.2. Дополнительная литература.....	35
5.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	36
5.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	36
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	37
5.4.1. Средства информационных технологий .....	37
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: .....	37
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных .....	37
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) ....	38
5.6. Образовательные технологии .....	38
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>40</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися знаний о современной научной картине мира с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков при решении производственно-технологических задач.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Сформировать представления о содержании современных физической, астрономической, химической (атомно-молекулярной), биологической картин мира и принципах построения современной естественнонаучной картины мира, выражающей целостность и многообразие природы.

2. Подвести к пониманию исторического характера развития научного познания и диалектической необходимости смены парадигм научного знания и научных картин мира.

3. Сформировать представление о глобальном и универсальном эволюционизме и синергетике как новой парадигмы описания поведения сложных систем самоорганизации материи; как адекватного языка описания открываемого усложнения природных 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: УК-1 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции. Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Находит и критически оценивает информацию, необходимую для решения задачи.  УК-1.2 Предлагает различные варианты решения задачи, оценивая их последствия на основе синтеза и критического анализа информации.	<i>Знать:</i> –о диалектическом единстве двух научных культур: естественнонаучной и гуманитарной; –об историко-диалектической необходимости научных революций, научных парадигм и причинах возникновения псевдонаук; –содержание современных научных картин мира и основания современной естественнонаучной картины мира как целостного взгляда на материальный мир; –уровни организации и строения материи, универсальные методы и концепции современного естествознания; –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.

Категория компетенций	Код компетенции. Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
		УК-1.3 Выбирает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор.	<i>Уметь:</i> –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

## 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			
		1	2	3	4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>36</b>			<b>36</b>	
Лекционные занятия	18			18	
Практические занятия	18			18	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>27</b>			<b>27</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>			<b>9</b>	
Форма промежуточной аттестации	Зачет			Зачет	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>			<b>72</b>	

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>8</b>				<b>8</b>
Лекционные занятия	4				4

Практические занятия	4				4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>60</b>				<b>60</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>				<b>4</b>
Форма промежуточной аттестации	Зачет				Зачет
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>				<b>72</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очная форма 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
<b>Модуль 1 (Семестр 3)</b>											
<b>Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-	-	-	-	-
Тема 1.1. Природа и естествознание	8	4	4	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира	10	4	6	2	-	4	-	-	-	-	-
Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи	10	4	6	4	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Уровни организации материи. Моделирование сложных систем</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	-	-	-	-	-
Тема 2.1. Биологический уровень организации материи	13	5	8	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 2.2. Высшие уровни организации материи	13	5	8	4	-	4	-	-	-	-	-
Тема 2.3. Моделирование в сложных системах	9	5	4	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	Зачет										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	-	<b>18</b>	-	-	-	-	-

## Заочная форма 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
<b>Модуль 1 (Курс 2, Сессии 3-4)</b>											
<b>Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-
Тема 1.1. Природа и естествознание	12	10	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира	12	10	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2. Уровни организации материи. Моделирование сложных систем</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-
Тема 2.1. Биологический уровень организации материи	12	10	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.2. Высшие уровни организации материи	12	10	2	2	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2.3. Моделирование в сложных системах	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	-

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ КАРТИНА МИРА И МЕГАМИРЫ

##### Тема 1.1. Природа и естествознание

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Введение в естествознание: Материя и ее виды – вещество, поле и вакуум. Структурные уровни организации материи. Микро-, макро-и мегамиры. Движение материи. Пространство и время. Определения понятий «концепция» и «естествознание».

История естествознания: Естествознание в Древнем мире: Шумерская цивилизация, Вавилон, Египет, Греция, Рим, Китай, Индия; в Средние века – Арабский Восток, Европа; в Новое время – эпоха Возрождения. Научная революция XVII – XVIII веков. Естествознание в России. Естествознание в XIX веке. Научно-техническая революция XX века.

Система естественных наук: Наука. Научный метод. Факты. Гипотезы. Эксперименты. Модели. Теории. Принципы законы и категории. «Бритва Оккама». Корпускулярная и континуальная концепция описания природы. Динамические и статистические закономерности в природе. Развитие науки. Научные революции. Система естественных наук.

## **Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Основные концепции физической картины мира:

1. Механика. Пространство, время. Принципы относительности. Законы сохранения энергии, импульса и момента импульса. Законы Ньютона. Гравитационное взаимодействие.

2. Электромагнетизм. Закон сохранения электрического заряда. Электрические и магнитные поля. Сила Лоренца. Уравнения Максвелла. Электромагнитное взаимодействие.

3. Колебания и волны. Свободные, затухающие колебания, резонанс. Волны упругие. Шкала электромагнитных волн. Оптика.

4. Атомная физика. Квантовая механика. Состояние. Принцип неопределенности, волновая функция, принцип суперпозиции, принцип дополнительности. Уравнения Шредингера. Многоэлектронный атом.

5. Ядерная физика. Состав и характеристики ядра. Виды радиоактивности, ядерные реакции деления и синтеза. Цепные ядерные реакции.

6. Физика элементарных частиц. Классификация элементарных частиц. Кварки и лептоны. Взаимодействие. Близкодействие. Кванты сильного, электромагнитного, слабого и гравитационного полей.

7. Термодинамика и статистическая физика. Законы термодинамики. Закон сохранения энергии в макроскопических процессах. Принцип возрастания энтропии. Статистические распределения Максвелла и Больцмана. Газы, жидкости и твердые тела. Принципы симметрии.

Основные концепции химии: Система химических наук. Химические связи, системы и процессы. Реакционная способность веществ. Энергетика химических реакций.

## **Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Вселенная: Космология – наука о Вселенной в целом. Принцип Коперника и космологический принцип. Характеристики Вселенной. Возникновение Вселенной и ее эволюция.

Галактика: Характеристика Галактики как звездного скопления и её эволюция. Классификация звезд. Солнце, его характеристики и эволюция.

Солнечная система: Планеты, астероиды, кометы и их характеристики. Земля, её характеристики, строение и эволюция. Солнечно-земные связи.

Геосферные оболочки Земли: Литосфера как абиотическая основа жизни. Экологические функции литосферы: ресурсная, геодинамическая, геофизико-геохимическая. Гидросфера. Атмосфера. Магнитосфера. Климат Земли и его эволюция. Географическая оболочка Земли.

Основные концепции геологии: Система геологических наук. Глобальная тектоника. Геохронологическая шкала. Тенденции развития естественных наук и естествознания в целом. Дифференциация. Интеграция. Взаимопроникновение идей и методов различных наук.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

### **Тема 1.1. «Природа и естествознание»**

#### **Практическое занятие № 1:**

**Тема практического занятия:** История естествознания

**Форма практического задания:** Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре: история развития естествознания в древнем мире; История развития естествознания в древней Америке; История развития естествознания на Древнем Востоке; История развития естествознания в средневековой Европе и научные революции; НТР в США; НТР в СССР; НТР в Европе и Азии; История математики, астрономии, физики, химии; История биологии, экологии, генетики.

### **Тема 1.2 «Современная естественно-научная картина мира»**

#### **Практическое занятие № 2-3:**

**Тема практического занятия:** Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)

**Форма практического задания:** лабораторно-практическое занятие

#### **Задания:**

- Сравнение результатов визуальных наблюдений и результатов измерений (на примерах оптических иллюзий).
- Сравнение результатов интуитивных выводов и расчетов (на примерах расчетных задач).
- Измерить линейные размеры исследуемых образцов.
- Выразить соотношения между единицами измерениями различных величин.
- Определить динамику размножения одноклеточного организма по первоначально заданным условиям.

### **Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи**

#### **Практическое занятие № 4:**

**Тема практического занятия:** Законы движения планет. Гравитационное взаимодействие

**Форма практического задания:** лабораторно-практическое занятие

#### **Задания:**

- Определить массу Земли по известному ускорению свободного падения на поверхности Земли.
- Ознакомление с принципом определения масс звезд («взвешивания» звезд) на примере двойных звезд (вычисление суммы масс двойной звезды  $\alpha$ -Кентавра).
- Ознакомление со способами расчета космических скоростей (расчет скорости движения Земли вокруг Солнца, расчет 1, 2 и 3 космических скоростей Земли).

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

### **форма рубежного контроля -защита рефератов**

## **РАЗДЕЛ 2. УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИИ. МОДЕЛИРОВАНИЕ СЛОЖНЫХ СИСТЕМ**

### **Тема 2.1. Биологический уровень организации материи**

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

Основные концепции биологии: Система биологических наук. Генетика. Генная инженерия. Геном человека.

Биосфера Земли: Возникновение жизни. Структура биосферы. Принцип эволюции, воспроизводства и развития живых систем. Особенности биологического уровня организации материи. Генетика и эволюция. Единый генетический код живого вещества. Многообразие живых организмов (биоразнообразие) – основа организации и устойчивости биосферы. Учение Вернадского о биосфере.

Человечество: Человечество. Расы. Народы. Антропология. Этносы. Этногенез и биосфера. Учение Л. Гумилева: кривая этногенеза, пассионарность, фазы этногенеза.

Человек: Человек: физиология, здоровье, работоспособность, творчество. Интеллект, эмоции, воля. Человек как целеустремленная система

### **Тема 2.2. Высшие уровни организации материи**

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

Ноосфера – сфера разума и техносфера:

Цивилизация. Информационное общество. Биоэтика. Человек, биосфера и космические циклы. Техносфера и её эволюция. Определение технологии. Вещественные, энергетические и информационные технологии. Технологическое общество. Проблема искусственного разума и его носителей.

Самоорганизация: Самоорганизация в неживой и живой природе. Примеры. Синергетика. Энтропия и информация. Открытые и диссипативные системы. Порядок и беспорядок в природе. Детерминированный и квантовый хаос. Шумы. Фракталы. Элементы теории игр и теории катастроф.

Естественная и гуманитарная культура: Определение культуры. Две культуры: позиция Ч. Сноу и Е. Фейнберга. Наука, искусство, игра – способы познания мира. Принцип универсального эволюционизма. Картина мира. Путь к единой культуре.

### **Тема 2.3. Моделирование в сложных системах**

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

Метод математического моделирования: Математическое моделирование. Физическое моделирование. Элементы теории размерностей и теории подобия. Моделирование в химической технологии. Математическое моделирование в биологии и биофизике. Моделирование в социальных системах. Моделирование в экономических системах.

Эволюционная экономика: Основные положения классической экономики. Синергетическая экономика. Эволюционная экономика.



## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

### **Тема 2.1. Биологический уровень организации материи**

#### **Практическое занятие № 5:**

**Тема практического занятия:** Биосфера и её эволюция

**Форма практического задания:** Семинарское занятие

**Примеры вопросов для обсуждения на семинаре** (в каждом вопросе рассматривать только характеристики объекта и пример): Гипотезы о возникновении жизни на Земле; Генетический код живых организмов; Учение о биосфере Земли. Клетки.

#### **Практическое занятие 6:**

**Тема практического занятия:** Человек и его характеристики

**Форма практического задания:** Лабораторно-практическое занятие.

-Закрепление основных понятий генетики.

-Расширение знаний о доминантных и рецессивных признаках человека.

### **Тема 2.2. Высшие уровни организации материи**

#### **Практическое занятие 7:**

**Тема практического занятия:** Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы

**Форма практического задания:** Семинарское занятие

**Примеры вопросов для обсуждения на семинаре** (в каждом вопросе рассматривать количественные характеристики явления и его применение): Энтропия и информация; Ячейки Бенара и реакция Белоусова-Жаботинского; Шум; Хаос.

#### **Практическое занятие 8:**

**Тема практического занятия:** Глобальные проблемы человечества

**Форма практического задания:** Семинарское занятие

**Примеры вопросов для обсуждения на семинаре** (в каждом вопросе рассматривать количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества): Ресурсные проблемы; Проблемы в демографии; Экологические проблемы; Политические проблемы.

### **Тема 2.3. Моделирование в сложных системах**

#### **Практическое занятие 9:**

**Тема практического занятия:** Модели в естествознании

**Форма практического задания:** Семинарское занятие

**Примеры вопросов для обсуждения на семинаре:** Методы моделирования; Модели в химии биологии, экологии; Модели в геологии, метеорологии; Модели в экономике, социологии, демографии; Модель Пригожина-Левефра-Николиса и Белоусова-Жаботинского.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля** -защита рефератов

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

**3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

**Очная форма обучения**

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1 (Семестр 3)</b>		
<b>Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры</b>	<b>12</b>	
Тема 1.1. Природа и естествознание	4	Самостоятельное изучение материала по теме «Природа и естествознание». Подготовка доклада по выбранной теме «История естествознания»
Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира	1	Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Современная естественно-научная картина мира»
	1,5	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
	1,5	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Естественнонаучные методы познания: эксперимент, измерения и расчеты, интерполяция и экстраполяция». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи	4	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Законы движения планет. Гравитационное взаимодействие». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
<b>Раздел 2. Уровни организации материи. Моделирование сложных систем</b>	<b>15</b>	
Тема 2.1. Биологический уровень организации материи	3	Подготовка доклада по выбранной теме «Биосфера и её эволюция»
	2	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Человек и его характеристики». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
Тема 2.2. Высшие уровни организации материи	3	Подготовка доклада по выбранной теме «Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы»
	2	Подготовка доклада по выбранной теме «Глобальные проблемы человечества»
Тема 2.3. Моделирование в сложных системах	5	Подготовка доклада по выбранной теме «Модели в естествознании»
<b>Общий объем по модулю/семестру,</b>	<b>27</b>	

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>часов</b>		
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	

### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1 (Курс 2, Сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры</b>	<b>30</b>	
Тема 1.1. Природа и естествознание	<b>10</b>	Самостоятельное изучение материала по теме «Природа и естествознание»
Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира	3	Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Современная естественно-научная картина мира»
	3	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
	4	Самостоятельное изучение теоретического материала лабораторно-практического занятия по теме «Естественнонаучные методы познания: эксперимент, измерения и расчеты, интерполяция и экстраполяция». Подготовка для заполнения бланка-отчета по лабораторно-практическому занятию
Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи	10	Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Мегамиры и планетарный уровень организации материи»
<b>Раздел 2. Уровни организации материи. Моделирование сложных систем</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Биологический уровень организации материи	10	Самостоятельное изучение материала по теме «Биологический уровень организации материи»
Тема 2.2. Высшие уровни организации материи	10	Самостоятельное изучение материала по теме «Высшие уровни организации материи»
Тема 2.3. Моделирование в сложных системах	10	Самостоятельное изучение материала по теме «Моделирование в сложных системах»
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>60</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>60</b>	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

##### Тема 1.1. «Природа и естествознание»

##### Перечень вопросов для самостоятельной работы к Теме 1.1:

1. Существуют ли самоорганизованные полевые (например, световые) формы материи (монады Лейбница)?
2. Сравнить теорию дальнего действия и теорию ближнего действия.
3. Сравнить основные положения классического и неклассического естествознания.
4. Когда и как закончится научно-техническая революция?
5. Проанализировать развитие естествознания с энергетической точки зрения.
6. Проанализировать развитие естествознания с информационной точки зрения.
7. Свет – это волна или поток частиц?
8. Перечислить основные естественно-научные идеи, действующие во всем естествознании, и проверить их на непротиворечивость и полноту.
9. Почему при зеркальном отражении человека в зеркале левая и правая сторона меняются местами, а верх и низ нет?
10. Опишите структуру материи.
11. Какова общая классификация наук по объектам изучения?
12. Перечислить научные методы и кратко поясните каждый. Существует ли универсальный метод?
13. Охарактеризовать понятие измерения величин.
14. Перечислить основные единицы международной системы единиц (СИ).
15. В чем состоит цель современной научной программы?
16. Дать характеристику основных элементов теории симметрии.

#### **Перечень тем докладов к Теме 1.1:**

История естествознания:

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)	<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)
1.	История естествознания у древних шумеров	18.	Естествознание в XIX веке
2.	История естествознания в Вавилоне	19.	Научно-техническая революция в XX веке
3.	История естествознания в Древнем Египте	20.	Научно-техническая революция в США
4.	История естествознания в Древнем Китае	21.	Научно-техническая революция в СССР
5.	История естествознания в Древней Индии	22.	Научно-техническая революция в Европе
6.	История естествознания в Древней Греции	23.	Научно-техническая революция в Японии
7.	История естествознания в Древнем Риме	24.	Научно-техническая революция в современном Китае
8.	История естествознания древних цивилизаций Америки: инки	25.	История астрономии
9.	История естествознания древних цивилизаций Америки: ацтеки	26.	История физики
10.	История естествознания древних цивилизаций Америки: майя	27.	История химии
11.	История естествознания на Арабском Востоке	28.	История психологии
12.	История естествознания в Средней Азии	29.	История биологии
13.	История естествознания в Средние века в Европе	30.	История генетики
14.	Естествознание в эпоху промышленной революции в Европе	31.	История экологии
15.	Естествознание в России	32.	История геологии
16.	Научная революция в Европе в XVII веке	33.	История математики
17.	Научная революция в Европе в XVIII веке	34.	История географии

## **Тема 1.2 «Современная естественно-научная картина мира»**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Теме 1.2:**

1. Сформулировать законы Ньютона.
2. Пояснить основные идеи теории тяготения Эйнштейна.
3. Пояснить основные положения электромагнетизма (уравнения Максвелла).
4. Нарисовать в логарифмическом масштабе шкалу электромагнитных волн.
5. Записать уравнения Шредингера для волновой функции.
6. Какие элементарные частицы входят в состав ядра атома?
7. Записать термоядерную реакцию для изотопов водорода.
8. Сформулировать три закона термодинамики.
9. Почему невозможна тепловая смерть Вселенной?
10. Назвать пять наиболее важных открытий в физике.
11. Предложить способ консервации электромагнитной энергии.
12. Сравнить кинетическую энергию вращения Земли и её электростатическую энергию как энергию заряженного тела.
13. Возможно ли путем химических реакций получать искусственные алмазы и золото?
14. Существует ли предел сложности при образовании химических молекул?
15. Что ограничивает образование новых химических элементов в таблице Д. И. Менделеева?
16. Что называют измерением?
17. Как называется наука об измерениях?
18. В чем заключаются различия между прямыми и косвенными измерениями?
19. Что понимают под измерительным прибором?
20. Что называют погрешностью измерения?
21. Как вычисляют абсолютную и относительную погрешность измерений?
22. Что понимают под интерполированием и экстраполяцией?

## **Тема 1.3 «Мегамиры и планетарный уровень организации материи»**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Теме 1.3:**

1. Каковы основные стадии образования Вселенной?
2. Рассмотреть процесс образования и эволюции звезд различной массы.
3. Описать возникновение Солнечной системы.
4. Каковы стадии образования Земли?
5. Рассмотреть движение материков в суперконтинентальном цикле.
6. Наша Вселенная единственная?
7. Что произойдет, если красное смещение спектральных линий далеких галактик превратится в синее смещение?
8. Каково современное состояние проблемы поиска внеземных цивилизаций? (проблема СЕТИ).
9. Сколько звезд класса Солнца находится в Галактике?
10. Где в Галактике находится ближайшая звезда такого же возраста, как Солнце?
11. Определите гравитационный радиус для Солнца.
12. Можно ли использовать реактивное движение для путешествия к центру Земли?
13. Оцените последствия падения на Землю астероида размером 10 км.

14. Найдите и постройте кривую чисел Вольфа с 2000 по 2007 годы и далее экстраполируйте ее до 2020 года, отметьте годы активного Солнца, дайте прогноз по Чижевскому.

15. На каком этапе суперконтинентального цикла мы находимся в настоящее время?

16. Возможно ли освоение гидросферы – морей и океанов – для жизни там человека?

17. Какие литосферные плиты наиболее пригодны для строительства глубоких подземных поселений, обогреваемых теплом Земли при уменьшении солнечного излучения до 1 % от настоящего.

18. Вычислите, сколько времени может продолжаться антропогенный период, исходя из средней продолжительности предыдущих периодов.

19. Нефть образовалась из неорганических веществ путем эволюции или из органических веществ путем их разложения?

20. В каких геологических породах и каким образом образовались алмазы?

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

### **Основная литература**

1. Концепции современного естествознания: учебник для вузов / С. А. Лебедев [и др.]; под общей редакцией С. А. Лебедева. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 374 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02649-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535608>.

2. Гусейханов, М. К. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / М. К. Гусейханов. — 9-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 465 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16462-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/53563>.

### **Дополнительная литература**

1. Стрельник, О. Н. Естествознание: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. Н. Стрельник. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03157-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536826>.

2. Валянский, С. И. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / С. И. Валянский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5885-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536214>.

3. Свиридов, В. В. Концепции современного естествознания: учебное пособие для вузов / В. В. Свиридов, Е. И. Свиридова ; под редакцией В. В. Свиридова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 295 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18004-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539148>.

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2**

### **Тема 2.1 «Биологический уровень организации материи»**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Теме 2.1:**

1. Перечислить основные физиологические системы человека.
2. Рассмотреть основные положения учения Вернадского о биосфере.
3. Охарактеризовать основные этапы биологической эволюции.

4. Может ли употребление генно-модифицированных продуктов изменить генотип человека?
5. Возможно ли создать универсальную полностью синтетическую пищу, способную заменить естественную еду?
6. Возможно ли создать методами генной инженерии новые организмы, не встречающиеся в природе? Оцените риски их появления для биосферы.
7. Что означало бы обнаружение организма с другим генетическим кодом?
8. Возможно ли создание нового вида человека путем изменения его генетической программы?
9. Какой вид, по вашему мнению, может стать ведущим в биосфере при исчезновении *Homo sapiens*?
10. В какой фазе, в каком фазовом переходе находится современный российский суперэтнос?
11. Оцените наибольшую угрозу российскому суперэтносу со стороны соседних суперэтносов.
12. Геополитические шансы какого суперэтноса стать ведущим этносом на Земле в XXI веке наибольшие?
13. Кому выгодно, чтобы вы приобрели вредные привычки и зависимость от некоторых веществ? Иными словами, кто делает бизнес на Вашем здоровье? Какова главная причина смертности в России и в США?
14. Какие системы человека, по вашему мнению, следовало бы исключить, улучшить или создать вновь? Рассмотрите проблему личного бессмертия.
15. Приведите примеры людей, обладающих ярко выраженными интеллектом, эмоциями, или волей.

### Перечень тем докладов к Теме 2.1:

#### Система биологических наук

№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только объекты, методы изучения и достижения каждой науки)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только объекты, методы изучения и достижения каждой науки)
1.	Ботаника	18.	Биогеоценология
2.	Зоология	19.	Физиология растений
3.	Анатомия человека	20.	Этология
4.	Физиология человека	21.	Эмбриология, биология развития
5.	Микробиология	22.	Биометрия
6.	Лихенология	23.	Математическая биология
7.	Микология	24.	Радиобиология
8.	Палеонтология	25.	Космическая биология
9.	Морфология	26.	Социобиология
10.	Цитология	27.	Эволюционное учение
11.	Гистология	28.	Вирусология
12.	Биохимия	29.	Генетика
13.	Биофизика	30.	Генная инженерия
14.	Молекулярная биология	31.	Генетика человека
15.	Экология	32.	Значение биологии для сельского хозяйства
16.	Гидробиология	33.	Значение биологии для лесного хозяйства
17.	Биогеография	34.	Значение биологии для медицины

#### Биосфера и её эволюция

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)	<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)
1.	Гипотезы о возникновении жизни на Земле	17.	Биосистемы
2.	Биохимическая основа углеродной жизни на Земле	18.	Экосистема (биогеоценоз)
3.	Предбиологическая стадия эволюции. Гипотеза Кернса-Смита о кристаллах глины	19.	Биоценоз
4.	Фотосинтез углеводов	20.	Трофические уровни и цепи
5.	Аминокислоты, сахара, белки	21.	Биота
6.	Молекула ДНК, строение и функция	22.	Биогеохимические циклы
7.	Молекула РНК, строение и функции	23.	Биоциклы
8.	Единый генетический код живого вещества	24.	Биохоры
9.	Гены, хромосомы	25.	Биотопы
10.	Программа расшифровки генома человека, растений и микробов	26.	Экологическая ниша
11.	Свойства живого вещества и его характеристика	27.	Экологическая зональность водоемов
12.	Кругооборот живого вещества в масштабе Земли	28.	Популяция
13.	Уровни организации жизни на Земле	29.	Вид
14.	Биологическая эволюция и её этапы	30.	Организм
15.	Учение Вернадского о биосфере Земли	31.	Клетка эукариота и её строение
16.	Биоэтика. Проблема биоразнообразия. Количество биологических видов	32.	Самовоспроизводство клеток (митоз)

#### Человек и его характеристики

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)	<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b> (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)
1.	Возникновение человека как вида. Антропология	17.	Психика
2.	Морфология человека, Закономерности изменчивости организма	18.	Здоровье человека, здоровый образ жизни, работоспособность
3.	Расоведение: классификация человеческих рас, численность, распространение	19.	Качество и количество жизни
4.	Биология человеческого вида	20.	Интеллект
5.	Физиология человека общая характеристика	21.	Эмоции
6.	Мозг его строение и функции	22.	Воля
7.	Центральная нервная система	23.	Сознание
8.	Костно-мышечная система	24.	Теория психоанализа Фрейда
9.	Система кровообращения	25.	Теория условных рефлексов Павлова
10.	Лимфатическая система	26.	Информационные характеристики человека
11.	Система пищеварения	27.	Энергетические характеристики человека
12.	Эндокринная система	28.	Физические характеристики человека (таблица мировых рекордов мужчин)
13.	Репродуктивная система	29.	Физические характеристики человека (таблица мировых рекордов женщин)
14.	Органы зрения и их функционирование	30.	Магнитное и электрическое поле человека. Биопотенциалы клеток и органов
15.	Органы слуха	31.	Природа интуиции



№ п/п	Тема (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)	№ п/п	Тема (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)
16.	Органы осязания и обоняния	32.	Природа гениальности

## Тема 2.2. «Высшие уровни организации материи»

### Вопросы для самостоятельной работы к Теме 2.2:

1. Привести примеры фракталов и указать их дробную размерность.
2. Дать определение понятия технология и раскрыть его содержание.
3. Перечислить принципы сохранения среды жизни.
4. Охарактеризовать термины из теории катастроф: складка, сборка, бифуркация.
5. Описать теорию самоорганизованной критичности.
6. Рассмотреть концепцию «золотого миллиарда» с позиций биоэтики.
7. Оценить последствия изменения течения Гольфстрим – вдоль Африки – для Европы и Урала.
8. Предложить экологическую технологию утилизации бытовых отходов миллионного города.
9. Оценить вероятность появления глобальной информационной технологии контроля над личностью типа «Матрицы».
10. Предложить способ обнаружения и измерения количества неизвестной информации в смеси шума и полезного сигнала.
11. Дать характеристику свойств открытых систем.
12. Описать основные характеристики цветных шумов.
13. Приведет ли коэволюция (совместная эволюция) техносферы и биосферы к спонтанному возникновению разумных существ неуглеродной формы? Оценить риски их совместного существования.
14. Изложить основные элементы вашей картины мира и вашего места в ней.
15. Сравнить роль интуиции в науке и искусстве.

### Перечень тем докладов к Теме 2.2:

Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы:

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)
1.	Кибернетика	17.	Канторово множество
2.	Энтропия	18.	Кривая Коха
3.	Информация	19.	«Ковер Серпинского»
4.	Связь энтропии и информации, негэнтропия	20.	«Канторов сыр»
5.	Открытые системы	21.	Фрактальные дробные размерности
6.	Синергетика	22.	Турбулентность: слабая, сильная, развитая
7.	Диссипативные структуры	23.	Примеры турбулентности
8.	Самоорганизация	24.	Шумы, спектры шумов, примеры шумов
9.	Конвективные ячейки Бенара	25.	Белый шум
10.	Колебательная химическая реакция Белоусова-Жаботинского	26.	Фликкер-шум (розовый шум)
11.	Теория самоорганизованной критичности	27.	Коричневый шум
12.	Диссипативная система с хаосом: система Лоренца, странный аттрактор	28.	Черный шум
13.	Теория катастроф	29.	Хаос в природе
14.	Виды неустойчивостей: складка, сборка	30.	Хаос динамический
15.	Бифуркации	31.	Хаос в социальных системах

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)
16.	Фракталы	32.	Самоорганизация на планетах

Глобальные проблемы человечества:

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества)
1.	Глобализация. Общая характеристика	17.	Голод
2.	Глобальное информационное пространство. Интернет	18.	Эпидемии
3.	Предотвращение ядерной войны и сохранение мира	19.	Здоровье населения мира
4.	Обеспечение устойчивого развития мирового сообщества и повышение уровня организованности и управляемости им	20.	Глобальное образование
5.	Экологическая проблема деградации глобальной экологической системы	21.	Стихийные бедствия, общая характеристика
6.	Загрязнение окружающей среды: металлизация, химизация, радиоактивное и др.	22.	Изменение климата
7.	Энергетическая проблема	23.	Парниковый эффект
8.	Сырьевая проблема	24.	Разрушение озонового слоя
9.	Чистый воздух	25.	Засухи
10.	Чистая вода	26.	Наводнения
11.	Продовольственная проблема	27.	Землетрясения
12.	Мировой океан: освоение, загрязнение	28.	Цунами
13.	Демографическая проблема роста населения Земли	29.	Вулканическая деятельность
14.	Межэтнические отношения, столкновения суперэтнических систем	30.	Центры дестабилизации окружающей природы: европейский, североамериканский, азиатский
15.	Кризис традиционных культур	31.	Центры стабилизации окружающей природы: северный евро азиатский: Россия, Скандинавия; североамериканский: Канада и Аляска
16.	Перенаселенность отдельных районов	32.	Центры стабилизации окружающей природы: южноамериканский: Амазонка, Австралийский

### Тема 2.3. «Моделирование в сложных системах»

#### Вопросы для самостоятельной работы к Теме 2.3:

1. Перечислить основные этапы процесса математического моделирования.
2. Сформулировать три теоремы подобия.
3. Рассмотреть различия между стохастическими, статистическими и детерминистическими моделями.
4. Рассмотреть выводы из модели С. П. Капицы роста населения Земли.
5. Перечислить основные этапы развития аналитической экономики.
6. Охарактеризовать основные положения направления синергетической экономики.
7. Охарактеризовать основные положения направления эволюционной экономики.
8. Рассмотреть выводы из динамической модели макроэкономики России.
9. Существуют ли ограничения для моделирования систем любой степени сложности?

10. Привести пример самообучающейся экспертной системы (искусственного интеллекта).

11. Возможны ли системы, моделирующие эмоции человека?

**Перечень тем докладов к Теме 2.3:**

№ п/п	Тема	№ п/п	Тема
1.	Метод математического моделирования	10.	Модель колебательных процесс сов в экономике
2.	Моделирование в физике	11.	Математическое моделирование в социологии
3.	Метод размерностей	12.	Математические модели человека
4.	Теория подобия	13.	Экспертные системы
5.	Математические модели в химии	14.	Модели искусственного интеллекта
6.	Математические модели в биологии, модель хищник – жертва	15.	Модели метеорологии, модель Лоренца
7.	Математические модели в геологии	16.	Модели в демографии, модель С. П. Капицы
8.	Математические модели в экологии	17.	Модель Пригожина-Лефевра-Николиса («брюсселятор»)
9.	Модель взаимодействия океана и атмосферы	18.	Модель колебательной химической реакции Белоусова-Жаботинского

**Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

**Основная литература**

1. Концепции современного естествознания: учебник для вузов / С. А. Лебедев [и др.]; под общей редакцией С. А. Лебедева. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 374 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02649-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535608>.

2. Гусейханов, М. К. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / М. К. Гусейханов. — 9-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 465 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16462-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535636>.

**Дополнительная литература**

1. Стрельник, О. Н. Естествознание: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. Н. Стрельник. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03157-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536826>.

2. Валянский, С. И. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / С. И. Валянский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5885-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536214>.

3. Свиридов, В. В. Концепции современного естествознания: учебное пособие для вузов / В. В. Свиридов, Е. И. Свиридова ; под редакцией В. В. Свиридова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2024. — 295 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18004-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539148>.

### **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 рекомендуется выполнять задания для самостоятельной работы 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](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

## РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

### 4.2. 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.

### 4.3. 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 дисциплины (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий, рефератов,
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

<b>Вид учебного действия</b>	<b>Максимальная рейтинговая оценка, баллов</b>
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20

<b>Вид учебного действия</b>	<b>Максимальная рейтинговая оценка, баллов</b>
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 системе зачтено / не зачтено для зачета.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
-------------------------	---

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

#### 4.5. Оценочные материалы для проведения текущего и рубежного контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

##### Перечень вопросов текущего и рубежного контроля

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1.	<p><b>Раздел 1.</b> Естественно-научная картина мира и мегамиры</p>	УК-1	Защита реферата	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История астрономии.</li> <li>2. История физики.</li> <li>3. История химии.</li> <li>4. Алхимия и астрология – псевдонауки.</li> <li>5. История биологии.</li> <li>6. История генетики.</li> <li>7. История экологии.</li> <li>8. История геологии.</li> <li>9. История математики.</li> <li>10. История естествознания: древняя Греция.</li> <li>11. История естествознания: наука в эпоху Возрождения.</li> <li>12. История естествознания: научная революция XVII–XVIII веков.</li> <li>13. История естествознания в России.</li> <li>14. История естествознания: наука в XIX веке.</li> <li>15. История естествознания: научно-техническая революция XX века.</li> <li>16. Естествознание как единая наука о природе.</li> <li>17. Закономерности развития естествознания: основные исторические стадии познания природы.</li> <li>18. Периодичность в развитии естествознания; основные естественно-научные революции и их характер.</li> <li>19. Универсальные идеи естествознания.</li> <li>20. Концепция виртуальной реальности и научное познание.</li> <li>21. Глобальные проблемы человечества: деградация, загрязнение, чистая вода, продовольствие, рост населения Земли, изменение климата.</li> <li>22. Сравнение роли науки и искусства в культурном развитии человечества.</li> <li>23. Основные этапы научно-технической революции.</li> <li>24. Взаимосвязь природных процессов и революционных изменений в науке.</li> <li>25. Порядок и беспорядок в природе, энтропия, хаос.</li> <li>27. Организация биосферы и космическая тенденция к хаосу.</li> <li>28. Модель горячей Вселенной Г. А. Гамова.</li> <li>29. Открытые и диссипативные системы в природе и обществе.</li> </ol>



№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				<p>30. Уровни организации неживой природы.</p> <p>31. Строение материи на биологическом и социальном уровнях.</p> <p>32. Основные подходы и история взглядов на микро-, макро- и мегамиры.</p> <p>33. Современные взгляды на эволюцию материи. Необратимость эволюции материи.</p> <p>34. Живое и неживое. Основные отличия живой материи от неживой природы.</p> <p>35. Проблема поиска внеземных цивилизаций (проблема Сети).</p> <p>36. История взглядов на пространство и время.</p> <p>37. Парадокс времени. Необратимость времени – стрела времени.</p> <p>38. Гравитация и пространство-время. Общая теория относительности.</p> <p>39. Дискретность и непрерывность в неживой и живой природе.</p> <p>40. Причинно-следственные связи в природе и обществе.</p> <p>41. Концепция детерминизма.</p> <p>42. Экспериментальные научные методы.</p> <p>43. Теоретические научные методы.</p> <p>44. Факты и артефакты в науке.</p> <p>45. Сравнение гипотезы и теории.</p> <p>46. Эксперименты, «мысленный эксперимент», машинный эксперимент.</p> <p>47. Модели математические. Примеры.</p> <p>48. Модели физические. Примеры.</p> <p>49. Понятия. Категории. Принципы. Законы. Примеры.</p> <p>50. Корпускулярная и волновая концепция описания природы. Примеры.</p> <p>51. Корпускулярно-волновой дуализм микрочастиц. Примеры.</p> <p>52. Динамические закономерности в природе. Примеры.</p> <p>53. Статистические закономерности в природе. Примеры.</p> <p>54. Корреляционные зависимости в природе. Примеры.</p> <p>55. Научные революции как смена парадигм.</p> <p>56. Научный метод в гуманитарных науках.</p> <p>57. Научный метод в общественных науках.</p> <p>58. Основные положения классической механики Ньютона.</p> <p>59. Основные положения теории электромагнетизма Максвелла.</p> <p>60. Упругие и электромагнитные волны. Шкала электромагнитных волн.</p> <p>61. Основные положения специальной теории относительности Эйнштейна.</p> <p>62. Основные положения общей теории относительности Эйнштейна.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				<p>63. Основные положения квантовой механики.</p> <p>64. Классификация элементарных частиц.</p> <p>65. Основные положения неравновесной термодинамики.</p> <p>66. Теория флуктуаций в статистической физике.</p> <p>67. Лазеры. Энергетическая схема и устройство трехуровневого лазера на рубине.</p> <p>68. Виды радиоактивности и радиоактивные семейства урана, тория.</p> <p>69. Цепные ядерные реакции деления ядра урана.</p> <p>70. Термоядерные реакции синтеза изотопов водорода.</p> <p>71. Дозиметрия. Дозы облучения. Доза поглощения. Эквивалентная доза.</p> <p>72. Классификация элементарных частиц.</p> <p>73. Кварки и их характеристики.</p> <p>74. Лептоны и их характеристики.</p> <p>75. Сильное взаимодействие. Глюоны.</p> <p>76. Электромагнитное взаимодействие. Гамма-кванты.</p> <p>77. Слабое взаимодействие. Векторные бозоны.</p> <p>78. Гравитационное взаимодействие, гравитационные волны.</p> <p>79. Пространственно-временные симметрии. Теорема Нётер: связь законов сохранения со свойствами пространства и времени.</p> <p>80. Зеркальная симметрия (P). Зарядовая симметрия (C). Симметрия относительно обращения времени (T). Теорема СРТ.</p> <p>81. Калибровочная симметрия. Закон сохранения электрического заряда.</p> <p>82. Семь классов симметрии кристаллов: кубическая, тетрагональная, ромбическая, гексагональная, моноклинная, тригональная, триклинная.</p> <p>83. Операции симметрии: поворот, отражение, инверсии, инверсионные повороты. Предельные группы симметрии: шар, конус.</p> <p>84. Пространственные группы симметрии. Трансляции.</p> <p>85. Винтовые оси.</p> <p>86. Симметрии слоев и цепей. Объекты со спиральной и винтовой симметрией. Молекула ДНК. Биологические кристаллы.</p> <p>87. Жидкие кристаллы: нематики, смектики, холестерики.</p> <p>88. Хиральная (хиральная) симметрия молекул.</p> <p>89. Обобщенные симметрии: антисимметрии, цветные симметрии, симметрия подобия.</p> <p>90. Гравюры Эшера.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				91. Спонтанное нарушение симметрии. Объекты с осями 5-го и 7-го порядка. Морские звезды. 92. Связь красоты и симметрии в живой и неживой природе. Приближенная симметрия человеческого тела. 93. Неорганическая химия. 94. Органическая химия. Фуллерены. 95. Физическая химия. 96. Аналитическая химия. Качественный и количественный анализ. 97. Химия высокомолекулярных соединений. Полимеры. 98. Важнейшие классы неорганических соединений. 99. Важнейшие классы органических соединений. 100. Учение о катализе. Катализаторы и ингибиторы. 101. Биохимия и биоорганическая химия. 102. Геохимия и космохимия. 103. Химия высоких энергий: радиационная химия. Лазерная химия.
2.	<b>Раздел 2.</b> Уровни организации материи. Моделирование сложных систем	УК-1	Защита реферата	1. Ботаника. 2. Зоология. 3. Микробиология. 4. Микология. 5. Генетика, генетика человека. 6. Палеонтология. 7. Цитология. 8. Молекулярная биология. 9. Экология. 10. Этология. 11. Стратиграфия. 12. Тектоника. 13. Минералогия. 14. Геммология. 15. Петрография (петрология). 16. Литография. 17. Геохимия. 18. Учение о полезных ископаемых.

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				<p>19. Геофизика.</p> <p>20. Геохронология, эоны и эры, таблица.</p> <p>21. Метеорология и её разделы.</p> <p>22. Атмосферное электричество, гроза, молния.</p> <p>23. Погода и климат. Метеорологические элементы.</p> <p>24. Циркуляция атмосферы, пассаты, циклоны, антициклоны.</p> <p>25. Классификация облаков.</p> <p>26. Синоптические карты (карты погоды).</p> <p>27. Метеорологические спутники.</p> <p>28. Климатология. Типы климата. Общая характеристика.</p> <p>29. Эволюция климата Земли. Ледниковые периоды.</p> <p>30. Климат Пермского края.</p> <p>31. Вселенная, её характеристики, происхождение и эволюция.</p> <p>32. Галактики, их характеристики, строение и классификация. Наша Галактика.</p> <p>33. Звезды. Классификация звезд. Диаграмма Герцшпрунга – Ресселя.</p> <p>34. Сверхновые звезды.</p> <p>35. Белые карлики.</p> <p>36. Нейтронные звезды. Пульсары.</p> <p>37. Черные дыры.</p> <p>38. Квазары.</p> <p>39. Солнечная система, её состав и происхождение.</p> <p>40. Астероиды, кометы, метеориты, космические лучи. Межзвездная среда.</p> <p>41. Магнитосфера. Магнитное поле Земли и его характеристики. Магнитные бури. Радиационные пояса Земли.</p> <p>42. Атмосфера, общая характеристика.</p> <p>43. Гидросфера, образование, состав, динамика.</p> <p>44. Земная кора. Движения в земной коре, новая глобальная тектоника.</p> <p>45. Земные электрические токи.</p> <p>46. Верхняя и нижняя мантия Земли.</p> <p>47. Внешнее и внутреннее ядро Земли.</p> <p>48. Географическая оболочка Земли, суша, горы, пустыни, саванны и редколесье, леса, сельскохозяйственные угодья.</p> <p>49. Землетрясения, цунами, предсказания, примеры. Шкала Рихтера для землетрясений.</p>

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				<p>50. Извержения вулканов, подводные вулканы.</p> <p>51. Гипотезы о возникновении жизни на Земле.</p> <p>52. Биохимическая основа углеродной жизни на Земле.</p> <p>53. Аминокислоты, сахара, белки, липиды. Фотосинтез углеводов.</p> <p>54. Молекулы ДНК и РНК, их строение и функция.</p> <p>55. Гены, хромосомы. Единый генетический код живого вещества.</p> <p>56. Программа расшифровки генома человека, растений и микробов.</p> <p>57. Учение Вернадского о биосфере Земли.</p> <p>58. Биоэтика. Проблема биоразнообразия. Количество биологических видов.</p> <p>59. Строение эукариотных и прокариотных клеток.</p> <p>60. Влияние ионизирующих излучений на организмы.</p> <p>61. Этнос, его свойства и происхождение. Антропогенные ландшафты.</p> <p>62. Пассионарность как энергия и как характеристика поведения в этногенезе. Природа пассионарности.</p> <p>63. Классификация особей, пассионарии, гармонические, субпассионарии.</p> <p>64. Кривая этногенеза в координатах пассионарное напряжение – время. Фазы этноса.</p> <p>65. Этногенез Российского суперэтноса.</p> <p>66. Этногенез Западной христианской цивилизации.</p> <p>67. Этногенез Леванта (исламский суперэтнос).</p> <p>68. Этногенез Китайского суперэтноса.</p> <p>69. Этногенез Индийского суперэтноса.</p> <p>70. Этногенез и культура. Этнические системы. Интерференция этнических полей. Буддизм, ислам и христианство.</p> <p>71. Возникновение человека как вида. Антропология, морфология человека (закономерности изменчивости организма).</p> <p>72. Расоведение: классификация человеческих рас, численность, распространение.</p> <p>73. Анатомия и физиология человека (основные системы).</p> <p>74. Здоровье человека, здоровый образ жизни. Работоспособность, качество и количество жизни.</p> <p>75. Интеллект, эмоции, воля, сознание, психика, природа гениальности.</p> <p>76. Теория психоанализа Фрейда.</p> <p>77. Теория условных рефлексов Павлова.</p> <p>78. Информационные характеристики человека (объем и скорость перерабатываемой</p>

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				<p>информации органами чувств в битах, емкость памяти).</p> <p>79. Физические и энергетические характеристики мужчин и женщин (таблица мировых рекордов).</p> <p>80. Магнитное и электрическое поля биологических организмов и человека. Биопотенциалы клеток и органов.</p> <p>81. История технологии с древнейших времен до настоящего времени.</p> <p>82. Определение технологии. Требования к технологии. Структура технологии: технологический процесс, технологическая документация.</p> <p>83. Классификация технологий: вещественные, энергетические, информационные технологии; исходное сырье и конечные продукты.</p> <p>84. Физические технологии, их классификация по использованным частицам (электронные, фотонные, ядерные ...).</p> <p>85. Химические технологии.</p> <p>86. Биологические технологии: генетические, микробиологические и др.</p> <p>87. Геологические технологии (разведка, добыча полезных ископаемых).</p> <p>88. Информационные технологии. Экспертные системы, искусственный интеллект, технологии управления.</p> <p>89. Нанотехнологии.</p> <p>90. Энергетические технологии производства, передачи и распределения энергии.</p> <p>91. Конвективные ячейки Бенара. Колебательная химическая реакция Белоусова-Жаботинского.</p> <p>92. Теория самоорганизованной критичности.</p> <p>93. Диссипативная система с хаосом: система Лоренца. Странный аттрактор, бифуркации.</p> <p>94. тика. Открытые системы, диссипативные структуры.</p> <p>95. Фракталы. Канторово множество, кривая Коха, «ковёр Серпинского», «канторов сыр». Фрактальные дробные размерности.</p> <p>96. Турбулентность: слабая, сильная, развитая. Примеры турбулентности.</p> <p>97. Шумы, спектры шумов, белый шум, фликкер-шум (розовый шум), коричневый шум, черный шум.</p> <p>98. Хаос в природе. Хаос динамический.</p> <p>99. Управление хаосом в социальных системах.</p> <p>100. Самоорганизация на планетах. Оценка общего количества информации, накопленной</p>

№ п/п	Контролируемые разделы/ темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
				биосферой и произведенной человечеством, в битах.

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

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

Коды контролируемых компетенций	Вопросы /задания
<p>УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение естествознания. Виды материи. Микро-, макро- и мега- миры. Структурные уровни организации материи. Пространство и время. Необратимость времени.</li> <li>2.История естествознания в Древнем мире, в Средние века, в Новое время.</li> <li>3. Научный метод, факты, гипотезы, эксперименты, модели, теории. Принципы законы и категории. «Бритва Оккама». Корпускулярная и континуальная концепция описания природы.</li> <li>4. Тенденции развития науки. Научные революции. Система естественных наук.</li> <li>5. Панорама современного естествознания. Физика: принципы относительности, законы сохранения энергии, импульса и момента импульса.</li> <li>6. Законы Ньютона. Гравитационное взаимодействие.</li> <li>7.Электромагнитное взаимодействие. Закон сохранения электрического заряда. Постоянные электрические и магнитные поля. Сила Лоренца. Уравнения Максвелла.</li> <li>8. Колебания и волны: волны упругие, шкала электромагнитных волн. Оптика: интерференция, дифракция, тепловое излучение.</li> <li>9. Квантовая механика. Состояние. Принцип неопределенности, волновая функция, принципы суперпозиции и дополнителности. Уравнения Шредингера. Многоэлектронный атом.</li> <li>10.Ядерная физика. Состав и характеристики ядра, виды радиоактивности. Ядерные реакции деления и синтеза.</li> <li>11. Физика элементарных частиц: классификация элементарных частиц. Кварки и Лептоны.</li> <li>12.Взаимодействие. Близкодействие. Кванты сильного, электромагнитного, слабого и гравитационного полей.</li> <li>13.Законы термодинамики. Закон сохранения энергии в макроскопических процессах. Принцип возрастания энтропии. Принцип Нернста.</li> <li>14. Динамические и статистические закономерности в природе: распределения Максвелла и Больцмана.</li> <li>15. Принципы симметрии в неживой и живой природе.</li> <li>16.Периодическая система элементов Д. И. Менделеева. Химические системы и процессы.</li> <li>17. Реакционная способность веществ. Энергетика химических реакций. Катализ.</li> <li>18. Космология – наука о Вселенной в целом. Принцип Коперника и космологический принцип. Характеристики Вселенной. Возникновение Вселенной и ее эволюция.</li> <li>19. Галактика, её характеристики. Классификация звезд. Положение Солнца в Галактике.</li> <li>20. Солнце, его характеристики и эволюция.</li> <li>21. Солнечная система. Планеты, астероиды, кометы и их характеристики.</li> <li>22. Земля, её характеристики, строение и эволюция. Солнечно-земные связи.</li> <li>23. Геосферные оболочки Земли: литосфера, гидросфера, атмосфера, магнитосфера. Их характеристики, функции и взаимодействия.</li> <li>24. Климат Земли и его эволюция.</li> <li>25. Биосфера Земли. Структура биосферы.</li> <li>26. Возникновение жизни. Принцип эволюции, воспроизводства и развития живых систем. Особенности биологического уровня организации материи.</li> <li>27. Генетика и эволюция. Единый генетический код живого вещества.</li> </ol>



Коды контролируемых компетенций	Вопросы /задания
	<p>Многообразие живых организмов (биоразнообразие) – основа организации и устойчивости биосферы.</p> <p>28. Человечество, расы, народы, антропология.</p> <p>29. Этносы. Этногенез и биосфера. Учение Л. Гумилева: кривая этногенеза, пассионарность, фазы этногенеза.</p> <p>30. Человек: физиология, здоровье, работоспособность, творчество, интеллект, эмоции, воля. Человек как целеустремленная система.</p> <p>31. Ноосфера – сфера разума и её эволюция. Цивилизация. Информационное общество.</p> <p>32. Техносфера и её эволюция.</p> <p>33. Определение технологии. Вещественные, энергетические и информационные технологии. Технологическое общество.</p> <p>34. Экология и здоровье. Биозтика. Биосфера, человек и космические циклы.</p> <p>35. Порядок и беспорядок в природе. Детерминированный и квантовый хаос.</p> <p>36. Самоорганизация в неживой и живой природе. Синергетика. Энтропия и информация. Открытые и диссипативные системы.</p> <p>37. Естественная и гуманитарная культура. Определение культуры. Две культуры: позиции Ч. Сноу и Е. Фейнберга.</p> <p>38. Принцип универсального эволюционизма. Путь к единой культуре</p>

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

1. Концепции современного естествознания: учебник для вузов / С. А. Лебедев [и др.]; под общей редакцией С. А. Лебедева. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 374 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02649-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535608>.

2. Гусейханов, М. К. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / М. К. Гусейханов. — 9-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 465 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16462-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/535636>.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Валянский, С. И. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / С. И. Валянский. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5885-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/536214>.

2. Свиридов, В. В. Концепции современного естествознания : учебное пособие для вузов / В. В. Свиридов, Е. И. Свиридова ; под редакцией В. В. Свиридова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва Издательство Юрайт, 2024. — 295 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18004-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/539148>.

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

## 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 лекционных занятий, практических занятий.

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

Подготовка к лекционным занятиям заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекционному занятию, поскольку оно 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 конспект предыдущего лекционного занятия;
- ознакомьтесь с материалом учебников и учебных пособий по теме предыдущего лекционного занятия;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме предыдущего лекционного занятия на полях лекционной тетради;
- запишите вопросы, которые вы зададите лектору на предстоящем лекционном занятии по материалу предыдущего лекционного занятия;
- 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 практическому занятию.

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

Предварительная подготовка к практическому занятию 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 практического занятия 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 практического занятия проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленный к сдаче на контроль и оценку отчет 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 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**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская»	Электронная библиотека, обеспечивающая	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
	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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

**Учебная аудитория для лекционных занятий** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом), техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

**Учебная аудитория для практических занятий:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

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

### 5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в 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, презентация 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.	Рабочая программа дисциплины (модуля) актуализирована	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20____ года	____.____.____
2.		Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20____ года	____.____.____
3.		Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20____ года	____.____.____
4.		Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20____ года	____.____.____



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Декана факультета политических и  
социальных технологий

/Пивнева С.В./

28.02. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СТАТИСТИКА БОЛЬШИХ ДАННЫХ**

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

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –**  
**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Искусственный интеллект и статистика больших данных» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Искусственный интеллект и статистика больших данных» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент С.В. Крапивка, канд. техн. наук, Кузнецов А.С. , канд. техн. наук, доцент Шаховской А.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества факультета социальных и политических технологий.

Протокол № 11 от «28» февраля 2024 года.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



С.В. Пивнева

\_\_\_\_\_  
(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>4</b>
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
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>4</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	4
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	5
2.3. Содержание дисциплины (модуля) .....	7
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>9</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	9
3.2. Задания для самостоятельной работы .....	10
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>13</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	13
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	14
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	15
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	16
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	17
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>18</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	18
5.1.1. Основная литература.....	18
5.1.2. Дополнительная литература.....	18
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	18
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	20
5.4.1. Средства информационных технологий .....	20
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	20
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных .....	20
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	21
5.6. Образовательные технологии .....	21
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>22</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается:

- в изучении основных технологий решения задач обработки статистики больших по объему данных, умение применять методы искусственного интеллекта для анализа больших данных на практике и реализовывать приложения для аналитики больших данных.;
- в формировании практических навыков при решении научно-исследовательских и аналитических задачах профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Изучить задачи классификации и кластеризации больших объемов данных;
2. Изучить критерии аналитических задач, решение которых предпочтительно с использованием технологий Big Data;
3. Изучить интеллектуальные системы для решения аналитических задач;
4. Сформировать навыки работы с большими массивами данных;
5. Изучить технологии и программные средства обработки больших данных и методы машинного обучения для решения прикладных задач;
6. Изучить языки программирования для работы с большими объемами данных.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-2 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Разработка и реализация проектов.	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Понимает базовые принципы постановки задач и выработки решений. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для решения поставленной задачи и проектирует пути ее решения выбирая оптимальный способ исходя из действующих правовых норм.	<i>Знать:</i> методы решения задач обработки и анализа статистики больших данных <i>Уметь:</i> разрабатывать и анализировать концептуальные и теоретические модели прикладных задач анализа больших данных

## 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 зачетных единиц.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>36</b>				<b>36</b>
Лекционные занятия	12				12
Лабораторные занятия	24				24
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>27</b>				<b>27</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>				<b>9</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет				зачет
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>				<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>8</b>			<b>8</b>	
Лекционные занятия	4			4	
Лабораторные занятия	4			4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	
Форма промежуточной аттестации	зачет			зачет	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>			<b>72</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							Консультации	из них: в форме практической подготовки
			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		
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>											
<b>Раздел 1. Большие данные и машинное обучение</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>6</b>					<b>16</b>		
Тема 1.1. Интеллектуальный анализ данных, большие данные, машинное обучение.	17	7	10	2					8		
Тема 1.2. Принципы анализа текстовой и	19	7	12	4					8		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
графической информации, эмоциональной окраски текстов.										
<b>Раздел 2. Искусственный интеллект</b>	<b>27</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>6</b>				<b>8</b>		
Тема 2.1. Понятие искусственного интеллекта и области его применения.	15	7	8	4				4		
Тема 2.2. Технологии интеллектуального анализа данных.	12	6	6	2				4		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<i>зачет</i>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>12</b>				<b>24</b>		

#### Заочная форма 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>			
<b>Модуль 1 (Курс 2 Сессии 1-2)</b>										
<b>Раздел 1. Большие данные и машинное обучение</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		
Тема 1.1. Интеллектуальный анализ данных, большие данные, машинное обучение.	17	15	2	1				1		
Тема 1.2. Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов.	17	15	2	1				1		
<b>Раздел 2. Искусственный интеллект</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		
Тема 2.1. Понятие искусственного интеллекта и области его применения.	17	15	2	1				1		
Тема 2.2. Технологии интеллектуального	17	15	2	1				1		

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>			
анализа данных.										
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<i>зачет</i>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>4</b>				<b>4</b>		

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. Большие данные и машинное обучение.

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Интеллектуальный анализ данных, большие данные, машинное обучение. Методы и задачи интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных. Области применения методов и технологий интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных. Примеры задач машинного обучения: поиск информации в интернете, распознавание изображений, лиц, эмоций, пола, возраста, распознавание речи, языка, эмоциональной окраски текстов, прогнозирование продаж, прогнозирование оттока клиентов, кредитный скоринг, рекомендательные системы и др. Основные характеристики больших данных и их влияние на сбор, хранение, обработку и анализ данных (4V). Критерии аналитических задач, решение которых предпочтительно с использованием технологий BigData. Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов. Принципы создания рекомендательных систем. Интеллектуальные сервисы и чат-боты. Перспективы развития систем обработки больших данных и машинного обучения. Финансовые технологии, основанные на обработке данных и машинном обучении: интеллектуальные кредитные сервисы, интеллектуальные страховые сервисы, интеллектуальные сервисы интернета вещей.

##### Тема 1.1. Интеллектуальный анализ данных, большие данные, машинное обучение.

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Методы и задачи интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных. Области применения методов и технологий интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных. Примеры задач машинного обучения: поиск информации в интернете, распознавание изображений, лиц, эмоций, пола, возраста, распознавание речи, языка, эмоциональной окраски текстов, прогнозирование продаж, прогнозирование оттока клиентов, кредитный скоринг, рекомендательные системы и др. Основные характеристики больших данных и их влияние на сбор, хранение, обработку и анализ

данных (4V). Критерии аналитических задач, решение которых предпочтительно с использованием технологий BigData.

**Тема 1.2. Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов. Принципы создания рекомендательных систем. Интеллектуальные сервисы и чат-боты. Перспективы развития систем обработки больших данных и машинного обучения. Финансовые технологии, основанные на обработке данных и машинном обучении: интеллектуальные кредитные сервисы, интеллектуальные страховые сервисы, интеллектуальные сервисы интернета вещей.

**ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

**Тема лабораторного занятия: Большие данные и машинное обучение.**

**Форма практического задания: лабораторный практикум.**

**Задания лабораторного практикума**

1. Применить методы предварительного анализа больших наборов данных на конкретном примере.
2. Применить методы визуального анализ данных на конкретном примере.
3. Применить принципы обучения с учителем и методы классификации на конкретном примере.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля – защита реферата**

**РАЗДЕЛ 2. Искусственный интеллект**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие искусственного интеллекта и области его применения. Признаки интеллектуальности информационных систем. Структура исследований в области искусственного интеллекта. Основные классы интеллектуальных информационных систем. Знания как особая форма информации. Методы и средства представления знаний. Модели знаний. Системы представления знаний и базы знаний. Приобретение знаний от экспертов. Извлечение знаний из документов. Технологии OLAP и многомерные модели данных. Технологии интеллектуального анализа данных (Data Mining). Согласование и интеграция знаний. Экспертные системы, их виды, области использования. Этапы создания и сферы применения экспертных систем. Нейросетевые технологии. Проблемы, решаемые искусственными нейронными сетями. Основные направления применения нейросетевых технологий в экономике.

**Тема 2.1. Понятие искусственного интеллекта и области его применения.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Признаки интеллектуальности информационных систем. Структура исследований в области искусственного интеллекта. Основные классы интеллектуальных информационных систем. Знания как особая форма информации. Методы и средства представления знаний. Модели знаний. Системы представления знаний и базы знаний. Приобретение знаний от

экспертов. Извлечение знаний из документов. Технологии OLAP и многомерные модели данных

## **Тема 2.2. Технологии интеллектуального анализа данных.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Согласование и интеграция знаний. Экспертные системы, их виды, области использования. Этапы создания и сферы применения экспертных систем. Нейросетевые технологии. Проблемы, решаемые искусственными нейронными сетями. Основные направления применения нейросетевых технологий в экономике.

## **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема лабораторного занятия: Искусственный интеллект.**

**Форма практического задания: лабораторный практикум.**

**Задания лабораторного практикума**

1. Применить линейные модели классификации и регрессии на конкретном примере.
2. Решить задачи восстановления регрессии.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля – защита реферата**

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

### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **Очная форма обучения**

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>		
<b>Раздел 1. Большие данные и машинное обучение.</b>	10	Подготовка реферата
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Искусственный интеллект</b>	10	Подготовка реферата
	3	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>27</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>27</b>	

#### **Заочная форма обучения**

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1 (Курс 2, Сессии 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Большие данные и машинное обучение.</b>	10	Подготовка реферата
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Искусственный интеллект</b>	10	Подготовка реферата
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Общий объем по модулю/семестру, часов	60	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	60	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

##### Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Уровни понимания. Методы решения задач.
2. Решение задач методом поиска в пространстве состояний.
3. Фреймы. Исчисления предикатов.
4. Системы продукций. Семантические сети.
5. Нечеткая логика.
6. Алгоритмы эвристического поиска.
7. Поиск решений на основе исчисления предикатов.
8. Переход от Базы данных к Базе знаний. Особенности знаний.
9. Генетический алгоритм.
10. Стратегия решений организации поиска.

##### Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Методы и задачи интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных.
2. Области применения методов и технологий интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных.
3. Задачи машинного обучения: поиск информации в интернете.
4. Задачи машинного обучения: распознавание изображений, лиц, эмоций, пола, возраста, распознавание речи и др.
5. Основные характеристики больших данных и их влияние на сбор, хранение, обработку и анализ данных (4V).
6. Критерии аналитических задач, решение которых предпочтительно с использованием технологий BigData.
7. Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов.
8. Принципы создания рекомендательных систем.
9. Интеллектуальные сервисы и чат-боты.
10. Перспективы развития систем обработки больших данных и машинного обучения.

##### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

###### Основная литература

1. Анализ данных: учебник для вузов / В. С. Мхитарян [и др.]; под редакцией В. С. Мхитаряна. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00616-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536007>.
2. Берикашвили, В. Ш. Статистическая обработка данных, планирование эксперимента и случайные процессы: учебное пособие для вузов / В. Ш. Берикашвили, С. П. Оськин. — 2-е



изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09216-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539831>.

3. Бессмертный, И. А. Системы искусственного интеллекта: учебное пособие для вузов / И. А. Бессмертный. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07467-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512657>.

### **Дополнительная литература**

1. Миркин, Б. Г. Введение в анализ данных: учебник и практикум / Б. Г. Миркин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5009-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536117>.

2. Воронов, М. В. Системы искусственного интеллекта: учебник и практикум для вузов / М. В. Воронов, В. И. Пименов, И. А. Небаев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17032-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544161>.

3. Станкевич, Л. А. Интеллектуальные системы и технологии: учебник и практикум для вузов / Л. А. Станкевич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 495 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16238-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536688>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2**

#### **Перечень вопросов для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Назначение экспертных систем.
2. Структура экспертных систем.
3. Этапы разработки экспертных систем.
4. Представление знаний в экспертных системах.
5. Методы работа со знаниями.
6. Основная модель нейросетевой технологии.
7. Методы извлечения знаний
8. Цепи Маркова
9. Вероятностный подход
10. Случайный лес

#### **Перечень тем рефератов к Разделу 2:**

1. Понятие искусственного интеллекта и области его применения.
2. Признаки интеллектуальности информационных систем.
3. Структура исследований в области искусственного интеллекта.
4. Основные классы интеллектуальных информационных систем.
5. Знания как особая форма информации.
6. Методы и средства представления знаний. Модели знаний.
7. Системы представления знаний и базы знаний.
8. Технологии OLAP и многомерные модели данных.

9. Технологии интеллектуального анализа данных (Data Mining). Согласование и интеграция знаний.
10. Экспертные системы, их виды, области использования.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Анализ данных: учебник для вузов / В. С. Мхитарян [и др.]; под редакцией В. С. Мхитаряна. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00616-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536007>.
2. Берикашвили, В. Ш. Статистическая обработка данных, планирование эксперимента и случайные процессы: учебное пособие для вузов / В. Ш. Берикашвили, С. П. Оськин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09216-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539831>.
3. Бессмертный, И. А. Системы искусственного интеллекта: учебное пособие для вузов / И. А. Бессмертный. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07467-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512657>.

### **Дополнительная литература**

1. Миркин, Б. Г. Введение в анализ данных: учебник и практикум / Б. Г. Миркин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5009-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536117>.
2. Воронов, М. В. Системы искусственного интеллекта: учебник и практикум для вузов / М. В. Воронов, В. И. Пименов, И. А. Небаев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17032-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544161>.
3. Станкевич, Л. А. Интеллектуальные системы и технологии: учебник и практикум для вузов / Л. А. Станкевич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 495 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16238-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536688>.

### **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 -полупорный. 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](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

### **4.2. 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.

#### **4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи лабораторных заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 системе зачтено / не зачтено для зачета.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

**Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	<b>Раздел 1. Большие данные и машинное обучение</b>	УК-2	Защита реферата	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы и задачи интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных.</li> <li>2. Области применения методов и технологий интеллектуального анализа данных, машинного обучения и обработки больших данных.</li> <li>3. Задачи машинного обучения: поиск информации в интернете.</li> <li>4. Задачи машинного обучения: распознавание изображений, лиц, эмоций, пола, возраста, распознавание речи и др.</li> <li>5. Основные характеристики больших данных и их влияние на сбор, хранение, обработку и анализ данных (4V).</li> <li>6. Критерии аналитических задач, решение которых предпочтительно с использованием технологий BigData.</li> <li>7. Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов.</li> <li>8. Принципы создания рекомендательных систем.</li> <li>9. Интеллектуальные сервисы и чат-боты.</li> <li>10. Перспективы развития систем обработки больших данных и машинного обучения.</li> </ol>
2.	<b>Раздел -2. Искусственный интеллект</b>	УК-2	Защита реферата	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие искусственного интеллекта и области его применения.</li> <li>2. Признаки интеллектуальности информационных систем.</li> <li>3. Структура исследований в области искусственного интеллекта.</li> <li>4. Основные классы интеллектуальных информационных систем.</li> <li>5. Знания как особая форма информации.</li> <li>6. Методы и средства представления знаний. Модели знаний.</li> <li>7. Системы представления знаний и базы знаний.</li> <li>8. Технологии OLAP и многомерные модели данных.</li> <li>9. Технологии интеллектуального анализа данных (Data Mining).</li> <li>10. Экспертные системы, их виды, области использования.</li> </ol>

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

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

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-2	<p style="text-align: center;"><b>Теоретический блок вопросов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровни понимания. Методы решения задач.</li> <li>2. Решение задач методом поиска в пространстве состояний.</li> <li>3. Фреймы. Исчисления предикатов.</li> <li>4. Системы продукций. Семантические сети.</li> <li>5. Нечеткая логика.</li> <li>6. Алгоритмы эвристического поиска.</li> <li>7. Поиск решений на основе исчисления предикатов.</li> <li>8. Переход от Базы данных к Базе знаний. Особенности знаний.</li> <li>9. Генетический алгоритм.</li> <li>10. Стратегия решений организации поиска.</li> <li>11. Назначение экспертных систем.</li> <li>12. Структура экспертных систем.</li> <li>13. Этапы разработки экспертных систем.</li> <li>14. Представление знаний в экспертных системах.</li> <li>15. Методы работа со знаниями.</li> <li>16. Основная модель нейросетевой технологии.</li> <li>17. Методы извлечения знаний</li> <li>18. Цепи Маркова</li> <li>19. Вероятностный подход</li> <li>20. Случайный лес</li> <li>21. Машинное обучение. Основные понятия, связи, теоремы</li> <li>22. Обучение с учителем: регрессия</li> <li>23. Обучение с учителем: классификация</li> <li>24. Обучение без учителя: кластеризация</li> <li>25. Обучение без учителя: уменьшение размерности</li> <li>26. Обучение с подкреплением</li> <li>27. Задачи, которые решает машинное обучение</li> <li>28. Выбор методологии для проекта с машинным обучением. Примеры, причины.</li> <li>29. SMART-цель</li> <li>30. Этапы решения задач МО</li> <li>31. Метод имитация отжига</li> <li>32. Метод роения частиц</li> <li>33. Генетический алгоритм</li> <li>34. Модель МО. Выбор модели. Процесс обучения.</li> <li>Валидация</li> <li>35. Тестирование МО</li> <li>36. Проблемы разработки МО</li> </ol>
УК-2	<p style="text-align: center;"><b>Практические задания</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи на использование методов предварительного анализа больших наборов данных.</li> <li>2. Задачи на реализацию методов визуального анализа данных.</li> <li>3. Задачи на использование принципов обучения с учителем и методы классификации.</li> <li>4. Задачи на применение линейных моделей классификации и регрессии.</li> <li>5. Решение задач восстановления регрессии.</li> </ol>

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

1. Анализ данных: учебник для вузов / В. С. Мхитарян [и др.]; под редакцией В. С. Мхитаряна. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 490 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00616-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536007>.

2. Берикашвили, В. Ш. Статистическая обработка данных, планирование эксперимента и случайные процессы: учебное пособие для вузов / В. Ш. Берикашвили, С. П. Оськин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 164 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09216-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539831>.

3. Бессмертный, И. А. Системы искусственного интеллекта: учебное пособие для вузов / И. А. Бессмертный. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 157 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07467-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512657>.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Миркин, Б. Г. Введение в анализ данных: учебник и практикум / Б. Г. Миркин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-5009-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536117>.

2. Воронов, М. В. Системы искусственного интеллекта: учебник и практикум для вузов / М. В. Воронов, В. И. Пименов, И. А. Небаев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17032-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544161>.

3. Станкевич, Л. А. Интеллектуальные системы и технологии: учебник и практикум для вузов / Л. А. Станкевич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 495 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16238-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536688>.

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования,	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>



№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
		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.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 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, 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 лабораторному занятию

Предварительная подготовка к лабораторному занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторного занятия, техники безопасности при проведении занятия.

Работа во время проведения лабораторного занятия включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении задания;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

**По темам** «Интеллектуальный анализ данных, большие данные, машинное обучение», «Принципы анализа текстовой и графической информации, эмоциональной окраски текстов», «Понятие искусственного интеллекта и области его применения», «Технологии интеллектуального анализа данных» проводятся лабораторные занятия в **компьютерной лаборатории**, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран, персональные компьютеры, имеющие доступ 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 деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа дисциплины (модуля) актуализирована	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
2.		Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
3.		Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____
4.		Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » _____ 20 ____ года	__ . __ . ____



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» (*модуля*) разработана рабочей группой в составе:

к.п.н., Правдовым Д. М.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций.....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>12</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	13
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>20</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>41</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	41
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>42</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	52
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>54</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	54
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	54
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	54
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	55
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	57
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	63
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>67</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля). .67	
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>67</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>67</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	68
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	68
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	69
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>69</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>69</b>

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	70
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	70
5.6. Образовательные технологии.....	70
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>72</b>



## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» является приобретение студентами основ теоретических знаний, соотнесенных с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных средств педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

#### *Задачи дисциплины (модуля).*

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

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

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

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных	Знать: критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; -- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы,

	<p>групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методiku проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь</p>	<p>структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополни-</p>
--	--	---

		<p>и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работо-</p>	<p>тельной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Владеть: опытом планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	--

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

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

		учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
	ПК-1 Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности	ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися	Знать: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися

		<p>разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.</p> <p>ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; - подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p>	<p>чающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.</p> <p>Уметь: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.</p> <p>Владеть: опытом работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</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			
		1	2	3	4

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	112	56	56		
Лекционные занятия	54	30	24		
Практические занятия	54	24	30		
Консультации	4	2	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	68	34	34		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
Форма промежуточной аттестации	экзамен	экзамен	экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	28		14	14	
Лекционные занятия	16		8	8	
Практические занятия	8		4	4	
Консультации	4		2	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	170		85	85	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
Форма промежуточной аттестации	Экзамен		Экзамен	Экзамен	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>		<b>108</b>	<b>108</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>												
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>10</b>		<b>8</b>						
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	6	2	4	2		2						
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе	6	2	4	2		2						
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	4	2	2	2		0						
Тема 1.4. Характеристика базовых средств физического воспитания	6	2	4	2		2						
Тема 1.5. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания	8	4	4	2		2						
<b>Раздел 2. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>10</b>		<b>8</b>						
Тема 2.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями	6	2	4	2		2						
Тема 2.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой	6	2	4	2		2						
Тема 2.3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения	6	2	4	2		2						
Тема 2.4. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.	6	2	4	2		2						
Тема 2.5. Двигательные ошибки	6	4	2	2		0						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
ки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления										
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>			<b>2</b>	
Тема 3.1. Физические качества и закономерности их развития	8	2	6	4		2				
Тема 3.2. Сила и быстрота как физические качества человека	8	4	4	2		2				
Тема 3.3. Выносливость и гибкость как физические качества	6	2	4	2		2				
Тема 3.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	8	2	6	2		2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>									
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>30</b>		<b>24</b>			<b>2</b>	
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>										
<b>Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
Тема 4.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	8	4	4	2		2					
Тема 4.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре	12	4	8	4		4					
Тема 4.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры	10	4	6	2		4					
<b>Раздел 5. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>					
Тема 5.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	6	2	4	2		2					
Тема 5.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	8	4	4	2		2					
Тема 5.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи	8	4	4	2		2					
Тема 5.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	8	2	6	2		4					
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>			<b>2</b>		
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки	8	2	6	4		2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	10	4	6	2		4				
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки	10	4	6	2		4			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	экзамен									
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>24</b>		<b>30</b>			<b>2</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>68</b>	<b>112</b>	<b>54</b>		<b>54</b>			<b>4</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (курс 1 (сессия 3-4))</b>												
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>							
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	6	4	2	2	0							
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе	6	6	0	0	0							
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	6	6	0	0	0							
Тема 1.4. Характеристика базовых средств физического воспитания	7	7	0	0	0							
Тема 1.5. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания	8	6	2	2	0							
<b>Раздел 2. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>							
Тема 2.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями	6	4	2	2	0							
Тема 2.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой	6	6	0	0	0							
Тема 2.3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения	8	6	2	0	2							
Тема 2.4. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.	7	7	0	0	0							
Тема 2.5. Двигательные ошибки	6	6	0	0	0							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
ки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления										
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	
Тема 3.1. Физические качества и закономерности их развития	8	6	2	2		0				
Тема 3.2. Сила и быстрота как физические качества человека	7	7	0	0		0				
Тема 3.3. Выносливость и гибкость как физические качества	9	7	2	0		2				
Тема 3.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями	9	7	2	0		0			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>									
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>8</b>		<b>4</b>			<b>2</b>	
<b>Курс 2 (сессия 1-2)</b>										
<b>Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражне-</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>0</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>ниями.</b>										
Тема 4.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса	11	9	2	2		0				
Тема 4.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре	11	9	2	2		0				
Тема 4.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры	11	11	0	0		0				
<b>Раздел 5. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 5.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	9	7	2	2		0				
Тема 5.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста	8	8	0	0		0				
Тема 5.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи	7	7	0	0		0				
Тема 5.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения	9	7	2	0		2				
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки	11	9	2	2		0				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	11	9	2	0		2						
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки	11	9	2	0		0				2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	экзамен											
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>8</b>		<b>4</b>					<b>2</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>170</b>	<b>28</b>	<b>16</b>		<b>8</b>					<b>4</b>	

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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

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

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

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



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

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

Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:

- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);
- адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма;
- двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями.

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

Характеристика общекультурных функций:

- эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий);
- воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения);
- образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве);
- зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества);
- экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта).

Характеристика специфических функций:

- прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью);
- оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности);
- соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).

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

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

- общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный);

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

#### **Тема 1.4. Характеристика базовых средств физического воспитания.**

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

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

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

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

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

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

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

Понятие форма и содержание физического упражнения.

#### **Тема 1.5. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.**

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

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

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

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

- методы обучения двигательным действиям:

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

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

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

- методы развития физических качеств

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

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

в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки);

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

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Примерный перечень тем докладов к темам 1.4-1.5.

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.

## 8. Общепедагогические методы.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: устный ответ**

#### **Перечень тем:**

1. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии.
2. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
3. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
4. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
5. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);
6. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания
7. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.
8. Методы обучения двигательным действиям.
9. Целостное выполнение упражнения.
10. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения.
11. Вариативное выполнение упражнения.
12. Методы развития физических качеств.
13. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).
14. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.

## **РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ ПРИНЦИПОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.**

### **Тема 2.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.**

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

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

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

Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

### **Тема 2.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью. Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, супер-

компенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.

### **Тема 2.3. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения**

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

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности: формирование системы знаний о параметрах характеристик техники и вариантах ее выполнения - формирование двигательного умения - формирование двигательного навыка - формирование двигательного умения высшего порядка.

*Знания* - это отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

Выделяют два тесно взаимосвязанных между собой вида знания:

1. *Наглядно-чувственные знания*
2. *Словесно-логические знания*

Процесс освоения знаний складывается по следующей схеме: *восприятие информации - ее осмысление — запоминание -применение на практике.*

Существует несколько уровней усвоения знаний:

*1-й – ознакомления, 2-й – репродукции, 3-й - гностических умений, 4-й - трансформации или переноса.*

*Двигательное умение* - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

*Двигательный навык* - это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, без активной роли мышления.

*Двигательное умение высшего порядка* - это способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.

### **Тема 2.4. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.**

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

В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно, имеют свою цель и задачи.

Структура обучения двигательным действиям **Первый этап - начальное разучивание.**

*Цель этапа* - сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

**Второй этап — углубленное разучивание** *Цель этапа* - сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований.

**Третий этап - закрепление и совершенствование.** *Цель этапа* - закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Перенос навыков. Он бывает положительным и отрицательным. Двигательные привычки - это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.

#### **2. Взаимодействие (перенос) навыков**

*Перенос навыков* - это влияние одних двигательных навыков на усвоение других. *Виды переноса:*

- *Положительный перенос* - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный облегчает процесс формирования последующего навыка.
- *Отрицательный перенос* - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего.
- *Односторонний перенос* - возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка способствует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.
- *Взаимный перенос* - это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно.
- *Прямой перенос* - характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на

создание другого в каком-либо упражнении.

- *Косвенный (опосредованный) перенос* - это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового.
- *Ограниченный (частичный) перенос* - происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство.
- *Обобщённый перенос* имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.
- *Перекрытый перенос* - это перенос навыков на симметричные органы тела.

## **Тема 2.5. Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

*Двигательные ошибки* - это невыполнение частей двигательных действий или их существенное искажение, **или** малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

*Виды ошибок:*

- *грубые* - ошибки, искажающие основу техники двигательного действия;
- *значительные* - невыполнение общей детали техники;
- *незначительные* - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия;
- *стабильные* - ошибки, закрепленные в навык;
- *нестабильные* - ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению;
- *типичные* - ошибки, для которых свойственна их распространенность, массовость;
- *нетипичные* - ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам;
- *общие* - ошибки, появляющиеся в силу влияния стандартных внешних факторов или недостатков общепринятой методики обучения данному физическому упражнению;
- *индивидуальные* - ошибки, появляющиеся по причине индивидуальных особенностей состояния организма занимающихся (низкий уровень физической подготовленности, недостаточный двигательный опыт, состояние здоровья и т.п.).

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.
6. Знания.
7. Двигательное умение.
8. Двигательный навык.
9. Двигательное умение высшего порядка.
10. Объясните структуру обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.
11. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального и углубленного разучивания, а также этапа закрепления и совершенствования?
12. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.
13. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.

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

### **Перечень тем устного ответа:**

1. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.
2. Физическая работоспособность.
3. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).
4. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный).
5. Динамика физической и умственной работоспособности.
6. Знания.
7. Двигательное умение.
8. Двигательный навык.
9. Двигательное умение высшего порядка.
10. Объясните структуру обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.
11. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального и углубленного разучивания, а также этапа закрепления и совершенствования?
12. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.
13. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Тема 3.1. Физические качества и закономерности их развития**

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

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

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

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

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

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

3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами движе-

ний и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энергозатрат).

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

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

### **Тема 3.2. Сила и быстрота как физические качества человека.**

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

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

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

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

Методы развития силовых способностей и их предметная классификация:

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

Методы оценки развития качества силы (силовых способностей).

Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

- скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора);

- скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления);

- скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);

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

Средства общей скоростной направленности:

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

Средства со специфической скоростной направленностью:



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

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

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

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

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

Методы развития скоростной выносливости

Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).

### **Тема 3.3. Выносливость и гибкость как физические качества**

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

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

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

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

- преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу;
- относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы;
- относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания;
- относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости:

- соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности;
- преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности;
- преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;
- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности;
- психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности.

Характеристика средств развития общей выносливости:

- циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп;
- циклические упражнения с увеличением силовой направленности;
- циклические упражнения с увеличением скоростной направленности.

Характеристика методов развития общей выносливости:

- метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа;
- метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха;
- игровой метод.

Характеристика средств развития специальной выносливости:

- соревновательные упражнения;
- специально тренировочные упражнения с силовой направленностью;
- специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью;
- подвижные и спортивные игры.

Характеристика методов развития специальной выносливости:

- интервальный метод (повторный и непрерывный);
- комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия);
- игровой и соревновательной.

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

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

Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости:

- форма и подвижность суставов;
- эластичность мышц и связок;
- межмышечная координация мышц антагонистов;
- нервная регуляция мышечного тонуса

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

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

Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости

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

Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания.

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

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

### **Тема 3.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.**

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

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

- первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;

- третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично.

Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей:

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

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

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

Методы оценки развития координационных способностей

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

**Форма практического задания:** доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

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

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: устный ответ.**

**Перечень тем:**

1. Средства воспитания гибкости.
2. Методы воспитания гибкости.
3. Гибкость как средства восстановления.
4. Средства воспитания координации.
5. Методы воспитания координации.
6. Координация как показатель ловкости.
7. Зоны относительной мощности.

8. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
9. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).
10. Методы оценки и контрольные нормативы, используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.
11. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.

#### **РАЗДЕЛ 4. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

##### **Тема 4.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность:

- основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий);
- дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга).

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

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

Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры:

- всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи);
- оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки);
- интерес и высокая эмоциональность уроков, и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество);
- дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий).

Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).

##### **Тема 4.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

Основные требования к разработке документов планирования:

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

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

Характеристика основных этапов планирования:

а) подготовительный этап:

- определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения;
- определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения;
- определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения;

б) основной этап:

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

#### **Тема 4.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Контроль, его цель и назначение, сущность и виды:

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

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

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

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

**Форма практического задания: расчетное практическое задание**

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»
2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей
3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: устный ответ**

##### **Перечень тем устного ответа:**

1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.
3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

#### **РАЗДЕЛ 5. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

##### **Тема 5.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.**

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

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.

Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников.

Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).

##### **Тема 5.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.**

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

Значение и задачи физического воспитания школьников.

Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура.

Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания.

Особенности физического воспитания в сельской школе.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции

и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря.

Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент).

Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения.

Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.

### **Тема 5.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.**

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

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

### **Тема 5.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.**

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

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилым и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.

Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5**

**Форма практического задания:** доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: устный ответ.**

1. Перечень тем: Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
2. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
3. Дайте характеристику возраст-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
4. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции?
5. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

## **РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений:



- единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе);
- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена);
- несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса).

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации;
- обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки;
- интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом;
- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки;
- максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны);
- волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотношенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса;
- цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).

## **Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя:

- воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки);
- воспитание инициативности и решительности (направленность подготовки);
- воспитание самообладания и уверенности (технико-тактическая и физическая направленность подготовки).

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов:

- приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;
- моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.);
- последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями).

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.).

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

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

Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки:

- уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта);
- уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения);
- уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач).

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

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

- тактические упражнения в облегченных условиях;
- тактические упражнения в усложненных условиях;
- тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования;
- тактически ориентированная практика соревновательная.

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

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

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

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

- равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);
  - дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения;
  - пространственная ориентация:
    - а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер);
    - б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание);
    - в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование);
    - г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение);
  - точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах;
  - сенсомоторные ощущения:
    - а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»;
    - б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника».
- Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:
- а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия;
  - б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.

### **Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат).

Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе

Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»).

Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов.

Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы;

- фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов:

- этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы;

- этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 6:

Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: устный ответ.

**Перечень тем:** 6 Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

1. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена.
2. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.
3. Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями.
4. Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».
5. Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).
6. Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена.
7. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена.
8. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.
9. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена.

10. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значения в физической подготовке спортсмена.
11. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.
12. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.
13. Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:
14. Микроцикл, как система тренировочных занятий.
15. Мезоцикл, как система микроциклов.
16. Макроцикл, как системная организация мезоциклов.
17. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
18. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
19. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
20. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
21. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.
22. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.

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

#### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (семестр 1)</b>		
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания</b>	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 2. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям</b>	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	10	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Модуль 2. (семестр 2)</b>		
<b>Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

<b>Раздел 5. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека</b>	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	10	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	68	

*заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (Курс 1 (сессия 3-4))</b>		
<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания</b>	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 2. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям</b>	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств</b>	27	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Модуль 2. (Курс 2 (сессия 1-2))</b>		
<b>Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 5. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека</b>	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
<b>Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки</b>	27	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

		к докладу
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	170	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 1.

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).
7. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
8. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
9. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
10. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
11. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
12. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
13. Основные классификации физических упражнений.
14. Общепедагогические методы.

#### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

##### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024.).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?>

## Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

## Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 2

### Перечень тем докладов:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.
6. Понятие о физических качествах.
7. Средства воспитания силы.
8. Методы воспитания силы.
9. Воспитание силовых способностей.
10. Средства воспитания выносливости.
11. Методы воспитания выносливости.
12. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
13. Средства воспитания быстроты.
14. Методы воспитания быстроты.
15. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образо-



- вание). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024.).
  3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный.

### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

### Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 3

#### Перечень тем докладов:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой
4. Физические способности и основные формы их проявления
5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;

7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий
8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».
17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.
31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.
36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу3.**

#### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный.

### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

### Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 4

#### Перечень тем докладов:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержанию
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.
4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

#### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024.).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный.

#### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

### **Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 5**

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
11. Мотивы учения младшего школьника.
12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
13. Физиологические и психологические особенности.
14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
23. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.

24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
35. Особенности использования основных форм физической культуры.
36. Профессионально-прикладная физическая культура.
37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.**

#### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024.).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/>

## Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

## Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 6

### Перечень тем докладов:

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.
4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.
8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.
9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.
10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.
11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.
16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.
17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный.

### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

### 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](http://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 подписанными 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) «Теория и методика физической культуры и спорта» является **экзамен и экзамен**, который проводится в **устной и письменной** форме.

### **4.2. 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.

### 4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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 (модулю) 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.

#### 4.4. 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 экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры. Характеристика базовых средств физического воспитания	ОПК-1;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы обучения двигательным действиям.</li> <li>2. Целостное выполнение упражнения.</li> <li>3. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения.</li> <li>4. Вариативное выполнение упражнения.</li> <li>5. Методы развития физических качеств.</li> <li>6. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).</li> <li>7. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий</li> </ol>
		ОПК-3;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);</li> <li>2. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания.</li> <li>3. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.</li> </ol>
		ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии.</li> <li>2. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).</li> <li>3. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке про-</li> </ol>

				<p>блем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).</p> <p>4. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);</p>
3.	Раздел 2. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании. Обучение двигательным действиям	ОПК-1;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.</li> <li>2. Физическая работоспособность.</li> <li>3. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).</li> <li>4. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный).</li> <li>5. Динамика физической и умственной работоспособности.</li> <li>6.</li> </ol>
		ОПК-3;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания.</li> <li>2. Двигательное умение.</li> <li>3. Двигательный навык.</li> <li>4. Двигательное умение высшего порядка.</li> <li>5. Объясните структуру обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.</li> </ol>
		ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального и углубленного разучивания, а также этапа закрепления и совершенствования?</li> <li>2. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.</li> <li>3. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок</li> </ol>

5	Раздел 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств	ОПК-1;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства воспитания гибкости.</li> <li>2. Методы воспитания гибкости.</li> <li>3. Гибкость как средства восстановления.</li> <li>4. Средства воспитания координации.</li> </ol>
		ОПК-3;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы воспитания координации.</li> <li>2. Координация как показатель ловкости.</li> <li>3. Зоны относительной мощности.</li> <li>4. Сенситивные периоды для развития физических качеств.</li> <li>5. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).</li> </ol>
		ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки и контрольные нормативы, используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.</li> <li>2. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.</li> </ol>
6	Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	ОПК-1;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.</li> </ol>
		ОПК-3;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.</li> </ol>
		ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры</li> </ol>

7	Раздел 5. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	ОПК-1;	Устный ответ	1. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
		ОПК-3;	Устный ответ	1. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста? 2. Дайте характеристику возраст-инволюционным изменениям отдельных функций и систем организма в период старения человека.
		ПК-1	Устный ответ	1. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции? 2. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.



8	Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	ОПК-1;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.</li> <li>2. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена.</li> <li>3. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.</li> <li>4. Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями.</li> <li>5. Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».</li> </ol>
		ОПК-3;	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).</li> <li>7. Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена.</li> <li>8. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена.</li> <li>9. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.</li> <li>10. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена.</li> <li>11. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена.</li> <li>12. Общие представления о развитии выносливости в системе</li> </ol>

			<p>спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.</p> <p>13. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.</p> <p>14. Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации</p>
		ПК-1	<p>Устный ответ</p> <p>15. Микроцикл, как система тренировочных занятий.</p> <p>16. Мезоцикл, как система микроциклов.</p> <p>17. Макроцикл, как системная организация мезоциклов.</p> <p>18. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>19. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>20. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>21. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>22. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.</p> <p>23. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.</p>

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
<b>Вопросы к модулю 1.</b>	
ОПК-1;	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Основные характеристики физических упражнений в прикладных видах спорта.</li><li>2. Коррекция и профилактика основных заболеваний, связанных с выбранной профессией.</li><li>3. Формирование двигательных навыков в профессиональном спорте.</li><li>4. Основные средства физической подготовки в прикладных видах спорта.</li><li>5. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.</li><li>6. Основная характеристика средств ТМФВ.</li><li>7. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.</li><li>8. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.</li><li>9. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.</li><li>10. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.</li><li>11. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.</li><li>12. Использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.</li><li>13. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.</li><li>14. Оздоровительная роль климатических условий в процессе восстановления.</li><li>15. Охарактеризовать условия среднегорья в системе восстановления спортсменов и повышения работоспособности.</li><li>16. Влияние климатических факторов на оценку состояния спортсмена.</li><li>17. Оценка соревновательного сооружения и спортивных трасс (покрытие. Освещенность, условия скольжения на льду) как фактор оценки показателей выступления.</li><li>18. Качество спортивного инвентаря и оборудования,</li></ol>

	<p>связанных с выступлениями спортсменов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>19. Психологическая обстановка и фактор мотивации выступления.</li> <li>20. Объективность судейства.</li> <li>21. Продолжительность переезда и условия размещения спортсменов. Питание, восстановление, отдых спортсменов.</li> <li>22. Комплексный контроль в системе спортивной тренировки.</li> <li>23. Тесты и тестовые методики для определения физического и функционального состояния спортсменов.</li> <li>24. Нормы и шкала оценок уровня физической и функциональной подготовленности в зависимости от вида спорта и уровня тренированности.</li> <li>25. Оценка уровня тренированности спортсмена.</li> <li>26. Текущий, этапный контроль.</li> <li>27. Контроль соревновательной деятельности.</li> <li>28. Методики контроля за состоянием спортсменов.</li> <li>29. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсменов.</li> <li>30. Влияние факторов внешней среды в видах спорта зависящих от них. Врачебный контроль.</li> <li>31. Педагогический контроль.</li> <li>32. Психологический контроль.</li> <li>33. Самоконтроль.</li> </ol>
ОПК-3;	<ol style="list-style-type: none"> <li>34. Основная характеристика средств физической культуры в ДОУ.</li> <li>35. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.</li> <li>36. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.</li> <li>37. Какие виды контроля используются для оценки физического состояния ребенка.</li> <li>38. Физическая культура в физической культуре школьников, освобожденных от уроков.</li> <li>39. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.</li> <li>40. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.</li> <li>41. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.</li> <li>42. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».</li> </ol>

ПК-1	<p>43. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.</p> <p>44. Основы построения занятий ФК с детьми дошкольного возраста.</p> <p>45. Основы построения занятий ФК с детьми школьного возраста</p> <p>46. Физическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.</p> <p>47. Основное понятие - физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленная физическая подготовка.</p> <p>48. Основные понятия физического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.</p> <p>49. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.</p> <p>50. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.</p> <p>51. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.</p> <p>52. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».</p>
<b>Вопросы к модулю 2</b>	
ОПК-1;	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика оценки физического состояния и функциональной работоспособности.</li> <li>2. Понятие утомления в тренировочной деятельности.</li> <li>3. Основные правила построения тренировочного процесса.</li> <li>4. Учет процессов адаптации к тренировочным нагрузкам.</li> <li>5. Понятие утомления в спорте.</li> <li>6. Построение малых циклов в режиме соревновательного цикла.</li> <li>7. Построение малых циклов в режиме подготовительного цикла.</li> <li>8. Построение мезоциклов в режиме соревновательного периода.</li> <li>9. Построение мезоциклов в режиме подготовительного периода.</li> <li>10. Что такое учебная программа по виду спорта.</li> <li>11. Общие положения планирования.</li> <li>12. Цикличность тренировочного процесса.</li> <li>13. Микро, мезо, макроциклы.</li> </ol>

	<p>14. Подготовительный, соревновательный период, восстановительный период. Переходный период тренировочного процесса.</p> <p>15. Построение циклов тренировочной нагрузки в зависимости от ЕКП.</p> <p>16. Анализ ЕКП и согласование тренировочных нагрузок в соответствии с календарным планом. Описать варианты построения 4-летнего олимпийского цикла. Что такое олимпийский цикл.</p>
ОПК-3;	<p>17. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.</p> <p>18. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).</p> <p>19. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.</p> <p>20. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.</p> <p>21. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированной тренировочной нагрузки.</p> <p>22. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.</p> <p>23. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.</p> <p>24. Методика проведения оценки физического развития человека.</p> <p>25. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.</p> <p>26. Основные закономерности роста и развития ребенка.</p> <p>27. Характеристика внешних признаков полового созревания.</p>
ПК-1	<p>28. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.</p> <p>29. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).</p> <p>30. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.</p> <p>31. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.</p> <p>32. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.</p> <p>33. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.</p> <p>34. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.</p> <p>35. Методика проведения оценки физического разви-</p>

	<p>тия человека.</p> <p>36. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.</p> <p>37. Основные закономерности роста и развития ребенка.</p> <p>38. Характеристика внешних признаков полового созревания.</p> <p>39. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.</p> <p>40. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.</p> <p>41. Использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.</p> <p>42. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.</p>
--	---

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.

5. 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, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 17.02.2024.).

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст: электронный.

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

5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539480>.

6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539505>.

7. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>.

8. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541352>.

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

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;



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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов 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 пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
*ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» разработана рабочей группой в составе: канд.биол.наук, доцента Карташева В.П.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
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 соотношенные с установленными индикаторами достижения компетенций.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	13
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	14
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	21
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	45
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	45
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	47
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	61
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	62
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	62
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	62
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	63
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	64
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	65
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	77
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	84
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	84
5.1.1. Основная литература.....	84
5.1.2. Дополнительная литература.....	84
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	85
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	85
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	86
5.4.1. Средства информационных технологий.....	86
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	86
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	87
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	87
5.6. Образовательные технологии.....	87
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	89

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

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

**1.2 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-9; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1.  Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процес-	Знать:  - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и



		<p>сов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержа-</p>	<p>различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b> навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения ана-</p>
--	--	---	--

		<p>ния и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>томического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной обще-</p>	

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

		<p>и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение	<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с уче-</p>	<p><b>Знать:</b> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и</p>

		<p>том возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</p> <p>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесобразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>его движений;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p>
		<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеонализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках</p>	<p><b>Владеть: навыками:</b></p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболизма обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>

		<p>движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
	<p>ПК-3. Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздо-</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологи-</p>	<p>Знать: теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, пере-</p>

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

## 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			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>130</b>	74	56		
Лекционные занятия	<b>60</b>	32	28		
Практические занятия	<b>66</b>	40	26		
Консультации	<b>4</b>	2	2		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>86</b>	52	34		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>32</b>		<b>18</b>	<b>14</b>	
Лекционные занятия	12		8	4	
Практические занятия	16		8	8	
Консультации	4		2	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>202</b>		<b>117</b>	<b>85</b>	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>			<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>		<b>144</b>	<b>108</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>												
<b>Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>												
<b>Раздел 1. Остеология.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>						
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	12	6	6	2		4						
Тема 2. Кости черепа и туловища	12	4	8	4		4						
Тема 3. Кости верхней и нижней конечностей.	8	4	4	2		2						
<b>Раздел 2. Артрология</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>						
Тема 1. Классификация суставов.	12	6	6	2		4						
Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.	12	4	8	4		4						
Тема 3. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	8	4	4	2		2						
<b>Раздел 3. Миология</b>	<b>31</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>						
Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функцио-	11	5	6	2		4						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
нальная анатомия мышц.												
Тема 2. Мышцы головы.	12	4	8	4		4						
Тема 3. Мышцы шеи	8	4	4	2		2						
<b>Раздел 4. Миология (2)</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>				<b>2</b>		
Тема 1. Мышцы туловища.	11	5	6	2		4						
Тема 2. Мышцы верхней конечности.	12	4	8	4		4						
Тема 3. Мышцы нижней конечности.	8	2	6	2		2				2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>Экзамен</b>											
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>74</b>	<b>32</b>		<b>40</b>				<b>2</b>		
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>												
<b>Строение внутренних органов и систем</b>												
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная си-</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>10</b>		<b>6</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>стемы</b>										
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>				
Тема 2. Анатомия дыхательной системы.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>				
Тема 3. Анатомия выделительной и репродуктивной систем.	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
<b>Раздел 6. Сердечно-сосудистая система</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>10</b>				
Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 2. Строение сердца.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				
Тема 3. Строение артериальной и венозной систем.	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				
<b>Раздел 7. Неврология. Эстеziология</b>										
<b>Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>			<b>2</b>	
Тема 1. Анатомия спинного мозга.	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
Тема 2. Анатомия головного мозга.	5	1	4	2		2				
Тема 3. Периферическая нервная система.	5	3	2	0		2				
Тема 4. Анатомия иммунной системы.	5	3	2	2		0				
Тема 5 Анатомия эндокринной системы	4	2	2	0		2				
Тема 6. Система органов чувств.	6	0	6	2		2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>экзамен</b>									
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>28</b>		<b>26</b>			<b>2</b>	
<b>Общий объем, часов</b>	<b>252</b>	<b>86</b>	<b>130</b>	<b>60</b>		<b>66</b>			<b>4</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (Курс 1, Сессии 3-4)</b>												
<b>Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>												
<b>Раздел 1. Остеология.</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	12	10	2	2		0						
Тема 2. Кости черепа и туловища	10	10	0	0		0						
Тема 3. Кости верхней и нижней конечностей.	12	10	2	0		2						
<b>Раздел 2. Артрология</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 1. Классификация суставов.	10	10	0	0		0						
Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.	12	10	2	2		0						
Тема 3. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	12	10	2	0		2						
<b>Раздел 3. Миология</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функцио-	11	9	2	2		0						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
нальная анатомия мышц.										
Тема 2. Мышцы головы.	11	9	2	0		2				
Тема 3. Мышцы шеи	11	11	0	0		0				
<b>Раздел 4. Миология</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	
Тема 1. Мышцы туловища.	11	9	2	2		0				
Тема 2. Мышцы верхней конечности.	12	10	2	0		2				
Тема 3. Мышцы нижней конечности.	11	9	2	0		0			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>Экзамен</b>									
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>144</b>	<b>117</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>			<b>2</b>	
<b>Модуль 2 (Курс 2, Сессии 1-2)</b>										
<b>Строение внутренних органов и систем</b>										
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная си-</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>стемы</b>										
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы.	11	9	2	2		0				
Тема 2. Анатомия дыхательной системы.	11	9	2	0		2				
Тема 3. Анатомия выделительной и репродуктивной систем.	11	11	0	0		0				
<b>Раздел 6. Сердечно-сосудистая система</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.	11	9	2	2		0				
Тема 2. Строение сердца.	11	9	2	0		2				
Тема 3. Строение артериальной и венозной систем.	11	11	0	0		0				
<b>Раздел 7. Неврология. Эстеziология</b>										
<b>Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>0</b>		<b>4</b>			<b>2</b>	
Тема 1. Анатомия спинного мозга.	5	5	0	0		0				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
Тема 2. Анатомия головного мозга.	6	4	2	0		2						
Тема 3. Периферическая нервная система.	6	4	2	0		2						
Тема 4. Анатомия иммунной системы.	5	5	0	0		0						
Тема 5 Анатомия эндокринной системы	5	5	0	0		0						
Тема 6. Система органов чувств.	6	4	2	0		0				2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>экзамен</b>											
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				<b>2</b>		
<b>Общий объем, часов</b>	<b>252</b>	<b>202</b>	<b>32</b>	<b>12</b>		<b>16</b>				<b>4</b>		

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### МОДУЛЬ 1. «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

##### Раздел 1

##### Перечень изучаемых элементов содержания

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.



2. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
3. Общая характеристика черепа и его отделов.
4. Общий план строения позвонков.
5. Отделы позвоночного столба.
6. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
7. Отделы свободной нижней конечности и их кости.

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

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

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

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

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

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

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

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

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

## **Тема 2: Кости черепа и туловища.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

### **Тема 3: Кости верхней и нижней конечностей.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

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

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.

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

#### **Примерные темы докладов:**

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

#### **Тема 2: Кости черепа и туловища.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.
4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

**Примерные темы докладов:**

1. Возрастные и половые особенности черепа.
2. Позвоночный столб.
3. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
4. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
5. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
6. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

**Тема 3: Кости верхней и нижней конечностей.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Позвоночный столб.
2. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
3. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
4. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
5. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
6. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
7. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
8. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
9. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.

10. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
11. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
12. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
13. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности.

#### **Примерные темы докладов:**

1. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
2. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
3. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
4. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
5. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
6. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.

#### **Рубежный контроль раздела 1:**

**Форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 2. Артрология**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

1. Классификация соединений костей.
2. Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков.
3. Рентгеноанатомия соединений костей туловища.
4. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
5. Оси вращения и движения в этих суставах.
6. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

#### **Тема 1. Классификация суставов.**

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

Классификация соединений костей. Непрерывные соединения (синартрозы). Полупрерывные соединения (симфизы). Прерывные соединения (суставы).

#### **Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.**

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

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной

клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движения позвоночного столба. Соединения позвоночника с черепом. Соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав.

### **Тема 3: Соединения костей верхней и нижней конечностей.**

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

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

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

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема 1 практического занятия:** Классификация суставов.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Полупрерывные соединения (симфизы).
4. Прерывные соединения (суставы).
5. Межпозвоночные суставы.

#### **Примерные темы докладов:**

1. Межпозвоночные диски и их строение.
2. Межпозвоночные суставы.
3. Биомеханика суставов.
4. Оси вращения суставов.
5. Вспомогательные элементы сустава.

**Тема 2 практического занятия:** Соединение костей черепа и туловища.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Связочный аппарат позвоночного столба.
2. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
3. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
4. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
5. Соединения костей черепа.
6. Височно-нижнечелюстной сустав.

**Примерные темы докладов:**

1. Строение атлантозатылочного сустава.
2. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
3. Соединения ребер.
4. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
5. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

**Тема 3 практического занятия:** Соединения костей верхней и нижней конечностей.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
8. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

**Примерные темы докладов:**

1. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы.
2. Оси вращения и движения в этих суставах.
3. Строение плечевого сустава.
4. Строение локтевого сустава.
5. Строение тазобедренного сустава.
6. Строение коленного сустава.
7. Строение атлантозатылочного сустава.
8. Соединение позвонков.

**Рубежный контроль раздела 2:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**Раздел 3. Миология**

## **Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.**

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

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

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

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

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

## **Тема 2. Мышцы головы.**

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

Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.

## **Тема 3. Мышцы шеи**

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

Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема 1 практического занятия: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**



1. Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры.
2. Соединительный, трофический, мембранный, опорный и нервный аппараты мышечного волокна.
3. Белки миофибрилл.
4. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
5. Типы мышечных волокон, красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика.
6. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные.
7. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы.
8. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение.
10. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.
11. Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц.
12. Сила мышц и факторы ее определяющие.

#### **Темы докладов:**

1. Значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции.
2. Самообновление и рост мышечной массы.
3. Сильные и ловкие мышцы.
4. Связь формы мышц с выполнением функций.
5. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения.
6. Мышцы одно-, дву-, многосуставные.
7. Парадоксальное действие мышц.
8. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

#### **Тема 2. Мышцы головы.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

3. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны.
5. Жевательные мышцы.
6. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.

**Темы докладов:**

1. Особенности морфологии мышц головы.
2. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
3. Возрастные изменения мимических мышц, особенности прикрепления.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны.
5. Жевательные мышцы.
6. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.

**Тема 3. Мышцы шеи.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы.
2. Функции мышц шеи при различных видах опоры.
3. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники.
4. Фасции шеи.

**Темы докладов:**

1. Особенности строения мышц, участвующие в движениях головы.
2. Особенности строения мышц шеи при различных видах опоры.
3. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники.
4. Фасции шеи и их функции.

**Рубежный контроль раздела 3:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**Раздел 4. Миология**

## **Тема 1. Мышцы туловища.**

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

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

## **Тема 2. Мышцы верхней конечности.**

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

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

## **Тема 3. Мышцы нижней конечности.**

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

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

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

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

## **Тема 1. Мышцы туловища.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
2. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
3. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
4. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
5. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
6. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

### **Темы докладов:**

1. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.
2. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
3. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.
4. Слабо защищенные места брюшной стенки.
5. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
6. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
7. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
8. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

## **Тема 2. Мышцы верхней конечности.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.

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

### **Тема 3. Мышцы нижней конечности.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

**Рубежный контроль раздела 4:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Модуль 2 (Семестр 2)**

### **Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная, репродуктивная системы**

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

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

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

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

Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода. Желудок, его

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

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

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

## **Тема 2: Анатомия дыхательной системы.**

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

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

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

## **Тема 3: Анатомия выделительной и репродуктивной систем**

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

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

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

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

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

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5.

### Тема 1: Анатомия пищеварительной системы.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### Вопросы для подготовки к устному опросу:

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

#### Темы докладов

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

## **Тема 2: Анатомия дыхательной системы.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Общая характеристика органов дыхания.
2. Дыхательные пути и легкие.
3. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
4. Глотка как воздухоносный путь.
5. Трахея и бронхи.
6. Принцип образования бронхиального дерева.
7. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
8. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
9. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

### **Темы докладов:**

Общая характеристика органов дыхания.

14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

## **Тема 3: Анатомия выделительной и репродуктивной систем**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

### **Темы докладов:**

Мочеполовая система.



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

**Рубежный контроль раздела 5:  
форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 6. Сердечно-сосудистая система**

### **Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.**

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

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

### **Тема 2. Строение сердца.**

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

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

### **Тема 3. Строение артериальной и венозной системы.**

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

1. Ветви дуги аорты. Наружная сонная артерия. Внутренняя сонная артерия. Артериальный круг мозга. Подмышечная артерия. Артерии верхней конечности. Ветви нисходящей части аорты. Грудная часть аорты. Брюшная часть аорты. Внутренняя подвздошная артерия. Общая подвздошная артерия. Наружная подвздошная артерия. Артерии нижней конечности. Система верхней полой вены. Система нижней полой вены. Система воротной вены

**ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6.**

**Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и веноула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриоргана кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

**Темы докладов:**

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.

7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриорганного кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

## **Тема 2. Строение сердца.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.

1. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов.
2. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
3. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
4. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.
5. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.
6. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции.
7. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
8. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
9. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
10. Кровоснабжение и иннервация сердца.
11. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
12. Проводящая система и её функциональное значение.

### **Темы докладов:**

1. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
2. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
3. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
4. Кровоснабжение и иннервация сердца.
5. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
6. Проводящая система и её функциональное значение.

## **Тема 3. Строение артериальной и венозной системы.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Ветви дуги аорты.
2. Наружная сонная артерия.
3. Внутренняя сонная артерия.
4. Артериальный круг мозга.
5. Подмышечная артерия.

6. Артерии верхней конечности.
7. Ветви нисходящей части аорты.
8. Грудная часть аорты.
9. Брюшная часть аорты.
10. Внутренняя подвздошная артерия.
11. Общая подвздошная артерия.
12. Наружная подвздошная артерия.
13. Артерии нижней конечности.
14. Система верхней полой вены.
15. Система нижней полой вены.
16. Система воротной вены.

**Темы докладов:**

1. Общая подвздошная артерия.
2. Наружная подвздошная артерия.
3. Артерии нижней конечности.
4. Система верхней полой вены.
5. Система нижней полой вены.
6. Система воротной вены

**Рубежный контроль раздела 6:  
форма рубежного контроля – контрольная работа**

**Раздел 7. Неврология. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств**

**Тема 1. Анатомия спинного мозга**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Общий план строения спинного мозга.
5. Внутреннее строение спинного мозга.
6. Проводящие пути спинного.
7. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.

**Темы докладов:**

1. Классификация нервной системы.
2. Центральные и периферические отделы нервной системы.
3. Строение нейрона.
4. Классификация нейронов.
5. Строение спинного мозга.
6. Строение оболочек спинного мозга.
7. Пространства между оболочками и их характеристика.

**Тема 2. Анатомия головного мозга.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Структурно-функциональная организация головного мозга.
2. Строение продолговатого мозга.
3. Строение моста.
4. Строение среднего мозга.
5. Строение промежуточного мозга.
6. Строение мозжечка.
7. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
8. Кора полушарий и её строение.
9. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
10. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
11. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
12. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
13. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
14. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
15. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
16. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

### **Темы докладов:**

17. Структурно-функциональная организация головного мозга.
18. Строение промежуточного мозга.
19. Строение мозжечка.
20. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
21. Кора полушарий и её строение.
22. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
23. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
24. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
25. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.

### **Тема 3. Периферическая нервная система.**

#### **Форма практического задания: устный опрос, доклад.**

#### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
3. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

### **Темы докладов:**

1. Вегетативная нервная система, ее роль в регуляции функций организма.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы от соматической.

3. Симпатическая часть вегетативной нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

#### **Тема 4. Анатомия иммунной системы.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

#### **Темы докладов:**

1. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.
2. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.
3. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.
4. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.
5. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.
6. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.
7. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.

#### **Тема 5. Анатомия эндокринной системы**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Характеристика эндокринной системы.
2. Отличие желез внутренней секреции от внешней.

3. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). 3.

4. Общая характеристика действий гормонов.

5. Классификация желез эндокринной системы.

6. Эмбриогенез различных желез.

7. Функции конкретных гормонов в организме человека.

8. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков.

9. Возрастные изменения эндокринных органов.

10. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.

#### **Темы докладов:**

1. Характеристика желез внутренней секреции.

2. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.

3. Гормоны. Характеристика. Классификация.

4. Механизм действия отдельных гормонов.

5. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

#### **Тема 6. Система органов чувств.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Морфофункциональная характеристика органов чувств.

2. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах.

3. Схема строения анализатора (сенсорной системы).

4. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение.

5. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока.

6. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.

7. Аккомодационный аппарат глаза.

8. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат.

9. Сосуды и нервы глазного яблока.

10. Ход зрительной информации.

11. Преддверно-улитковый орган.

12. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.

13. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

14. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.

15. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.

16. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена.

17. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты.

18. Спиральный орган.

19. Механизм восприятия звука.

20. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

#### **Темы докладов:**

1. Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

2. Орган зрения.

3. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.

4. Спиральный орган.

5. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.

6. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

7. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.

8. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.

**Рубежный контроль раздела 7:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа.**

### **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
<b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>		
<b>Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>2</b>	Подготовка рисунков



<b>Остеология</b>	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Артрология</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Миология</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Миология</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>52</b>	
<b>Модуль 2. (Семестр 2)</b> <b>Строение внутренних органов и систем</b>		
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы.</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Сердечно-сосудистая система</b>	2	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 7. Неврология. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств</b>	2	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>34</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>86</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (Курс 1, Сессии 3-4)</b> <b>Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>		
<b>Раздел 1. Остеология</b>	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада

	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Артрология</b>	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Миология</b>	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Миология</b>	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	18	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>117</b>	
<b>Модуль 2. Курс 2, Сессии 1-2) Строение внутренних органов и систем</b>		
<b>Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы.</b>	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Сердечно-сосудистая система</b>	6	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 7. Неврология. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств</b>	6	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	17	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>85</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>202</b>	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

## Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.
25. Общая характеристика черепа и его отделов.
26. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
27. Череп как целое.
28. Возрастные и половые особенности черепа.
29. Позвоночный столб.
30. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
31. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
32. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
33. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
34. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
35. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
36. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
37. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
38. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность.

39. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
40. Отделы свободной нижней конечности и их кости.

### Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Строение остеона.
2. Строение позвонка.
3. Строение крестца
4. Строение ребра.
5. Строение грудины.
6. Строение костей плечевого пояса.
7. Строение костей свободной верхней конечности.
8. Строение таза.
9. Строение костей свободной нижней конечности.

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

#### Основная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### Дополнительная литература

1. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.
3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2:**

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Полупрерывные соединения (симфизы).
4. Прерывные соединения (суставы).
5. Межпозвоночные суставы.
6. Связочный аппарат позвоночного столба.
7. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
8. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
9. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
10. Соединения костей черепа.
11. Височно-нижнечелюстной сустав.
12. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
13. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
14. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
15. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
16. Связочный аппарат.
17. Таз в целом.
18. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
19. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

### **Перечень тем рефератов к разделу 2:**

Межпозвоночные диски и их строение.

1. Межпозвоночные суставы.
2. Биомеханика суставов.
3. Оси вращения суставов.
4. Вспомогательные элементы сустава.
5. Строение атлантозатылочного сустава.
6. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
7. Соединения ребер.
8. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
9. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
10. Строение атлантозатылочного сустава.
11. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
12. Соединения ребер.
13. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
14. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### Основная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

### Дополнительная литература

1. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.
3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>

### Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

#### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3:

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.
8. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
9. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
10. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.

11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
12. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
13. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
14. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
15. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
16. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
17. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### **Дополнительная литература**

1. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.
3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4:**

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
10. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

#### **Перечень тем рефератов к разделу 4:**

1. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — сарколема, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
2. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Вычитание сил мышц.
3. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шея - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.
  4. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
5. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
6. Мышцы шеи.
7. Мышцы, участвующие в движениях головы.
  8. Функции мышц шеи при различных видах опоры.
  9. Топографические образования шеи
  10. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.
  11. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
  12. Функции мышц спины при различных видах опоры.
  13. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
  14. Мышцы живота.
  15. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.



2. Замираев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замираев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.

3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### **Дополнительная литература**

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

2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.

3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.

4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>

## **Модуль 2 (Семестр 2)**

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

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5:**

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

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

#### **Перечень тем рефератов к разделу 5:**

1. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Строение пищеварительных желез.
3. Молочные и постоянные зубы, их строение.
4. Строение и функция языка. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
5. Глотка, её положение и строение.
6. Строение и функция лимфоидного глоточного кольца.
7. Мышцы глотки.
8. Слюнные железы и их функции.
9. Строение печени.
10. Кровоснабжение печени.
11. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
12. Строение и функции лёгких.
13. Строение и функции полости носа
14. Глотка как воздухоносный путь.
15. Трахея и бронхи.
16. Строение бронхиального дерева.
17. Строение гортани и ее хрящей.
18. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
19. Общая характеристика мочеполовой системы.
20. Строение почки.
21. Сегменты почки. Строение нефрона.
22. Особенности строения нефрона и функции.
23. Строение женской репродуктивной системы.
24. Строение мужской репродуктивной системы.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.**

##### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.

2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.

3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### **Дополнительная литература**

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

2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.

3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.

4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>

## **Раздел 6. Сердечно-сосудистая система**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6.**

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриорганных кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.
13. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.

9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриорганный кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.
13. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов.
14. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
15. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
16. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.
17. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.
18. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции.
19. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
20. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
21. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
22. Кровоснабжение и иннервация сердца.
23. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
24. Проводящая система и её функциональное значение.
17. Ветви дуги аорты.
18. Наружная сонная артерия.
19. Внутренняя сонная артерия.
20. Артериальный круг мозга.
21. Подмышечная артерия.
22. Артерии верхней конечности.
23. Ветви нисходящей части аорты.
24. Грудная часть аорты.
25. Брюшная часть аорты.
26. Внутренняя подвздошная артерия.
27. Общая подвздошная артерия.
28. Наружная подвздошная артерия.
29. Артерии нижней конечности.
30. Система верхней полый вены.
31. Система нижней полый вены.
32. Система воротной вены.

### **Перечень тем рефератов к разделу 6**

1. Общая подвздошная артерия.
2. Наружная подвздошная артерия.
3. Артерии нижней конечности.
4. Система верхней полый вены.
5. Система нижней полый вены.
6. Система воротной вены
7. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
8. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
9. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
10. Кровоснабжение и иннервация сердца.
11. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
12. Проводящая система и её функциональное значение.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.**

#### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
4. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
5. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### **Дополнительная литература**

1. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.
3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>

## **Раздел 7. Неврология. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7.**

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Общий план строения спинного мозга.
5. Внутреннее строение спинного мозга.
6. Проводящие пути спинного.
7. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
8. Структурно-функциональная организация головного мозга.
9. Строение продолговатого мозга.
10. Строение моста.
11. Строение среднего мозга.

12. Строение промежуточного мозга.
13. Строение мозжечка.
14. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
15. Кора полушарий и её строение.
16. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
17. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
18. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
19. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.
20. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
21. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
22. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
23. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
24. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
25. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
26. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
27. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
28. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
29. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение.  
Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
11. Характеристика эндокринной системы.
12. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). 3.
13. Общая характеристика действий гормонов.
14. Классификация желез эндокринной системы.
15. Эмбриогенез различных желез.
16. Функции конкретных гормонов в организме человека.
17. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков.
18. Возрастные изменения эндокринных органов.
19. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.
20. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах.
21. Схема строения анализатора (сенсорной системы).
22. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и

- функциональное значение.
23. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока.
  24. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.
  25. Аккомодационный аппарат глаза.
  26. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат.
  27. Сосуды и нервы глазного яблока.
  28. Ход зрительной информации.
  29. Преддверно-улитковый орган.
  30. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.
  31. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.
  32. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.
  33. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.
  34. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена.
  35. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты.
  36. Спиральный орган.
  37. Механизм восприятия звука.
  38. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

#### **Перечень тем рефератов к разделу 7**

1. Вегетативная нервная система, ее роль в регуляции функций организма.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы от соматической.
3. Симпатическая часть вегетативной нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.
7. Классификация нервной системы.
8. Центральный и периферический отделы нервной системы.
9. Строение нейрона.
10. Классификация нейронов.
11. Строение спинного мозга.
12. Строение оболочек спинного мозга.
13. Пространства между оболочками и их характеристика.
14. Структурно-функциональная организация головного мозга.
15. Строение промежуточного мозга.
16. Строение мозжечка.
17. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
18. Кора полушарий и её строение.
19. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
20. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
21. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
22. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
23. Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

24. Орган зрения. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.
25. Спиральный орган.
26. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.
27. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.
28. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.
29. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.
30. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.
31. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.
32. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.
33. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.
34. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.
35. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.
36. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.
37. Характеристика желез внутренней секреции.
38. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
39. Гормоны. Характеристика. Классификация.
40. Механизм действия отдельных гормонов.
41. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.**

#### **Основная литература**

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

#### **Дополнительная литература**

1. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.



3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.
4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>

### **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](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

#### ***Выполнение тестовых заданий.***

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

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

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия» является экзамен и экзамен, который проводится в устной форме.

### **4.2. 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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (доклады, творческие задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

##### Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Остеология»	ОПК-9	Контрольная работа	24. Методологические основы анатомии. 25. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук. 26. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. 27. Основные свойства организма человека. 28. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека. 29. Организм и среда. 30. Понятие о норме реакции организма (его реактивности). 31. Факторы, определяющие норму реакции. 32. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации. 33. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл. 34. Особенности строения тканей организма человека. 35. Принципы разграничения систем и аппаратов. 36. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека. 37. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека. 38. Понятие о скелете и его функциях. 39. Кость как составная часть скелета. 40. Строение кости. 41. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная

				<p>ткань. Компактное и губчатое вещество.</p> <p>42. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.</p> <p>43. Рост костей в длину и толщину.</p> <p>44. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.</p> <p>45. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.</p> <p>46. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.</p> <p>24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.</p>
2.	<b>Раздел -2 «Артро- логия»</b>	ОПК-1	Контрольная работа	<p>6. Классификация соединений костей черепа и лица.</p> <p>7. Непрерывные (сиартрозы) и прерывные (диартрозы).</p> <p>8. Полупрерывные соединения (симфизы).</p> <p>9. Прерывные соединения (суставы).</p> <p>10. Межпозвоночные суставы.</p> <p>1. 6. Межпозвоночные диски и их строение.</p> <p>2. Межпозвоночные суставы.</p> <p>3. Биомеханика суставов.</p> <p>4. Оси вращения суставов.</p> <p>5. Вспомогательные элементы сустава.</p> <p>11. Связочный аппарат позвоночного столба.</p> <p>12. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.</p> <p>13. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.</p> <p>14. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.</p> <p>15. Соединения костей черепа.</p> <p>16. Височно-нижнечелюстной сустав.</p> <p>17. Строение атлантозатылочного сустава.</p> <p>18. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.</p> <p>19. Соединения ребер.</p> <p>20. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.</p> <p>21. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.</p>

				<p>22. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.</p> <p>23. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.</p> <p>24. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.</p> <p>25. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.</p> <p>26. Связочный аппарат.</p> <p>27. Таз в целом.</p> <p>28. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.</p> <p>29. 24. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.</p> <p>25. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы.</p> <p>26. Оси вращения и движения в этих суставах.</p> <p>27. Строение плечевого сустава.</p> <p>28. Строение локтевого сустава.</p> <p>29. Строение тазобедренного сустава.</p> <p>30. Строение коленного сустава.</p> <p>31. Строение атлантозатылочного сустава.</p> <p>32. Соединение позвонков.</p>
3.	<b>Раздел -3 «Миология»</b>	ОПК-1	Контрольная работа	<p>1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.</p> <p>2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.</p> <p>3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.</p> <p>4. Самообновление и рост мышечной массы.</p> <p>5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.</p> <p>6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.</p> <p>7. Места начала и прикрепления мышц.</p> <p>8. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.</p> <p>9. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.</p> <p>10. Структурные основы сокращения мышечного волокна.</p> <p>11. Самообновление и рост мышечной массы.</p> <p>12. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением</p>

			<p>функций.</p> <p>13. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.</p> <p>14. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.</p> <p>15. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.</p> <p>16. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.</p> <p>17. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.</p> <p>18. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.</p> <p>19. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.</p> <p>20. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.</p> <p>21. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).</p> <p>22. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).</p> <p>23. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.</p> <p>24. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.</p> <p>25. Мышцы шеи.</p> <p>26. Мышцы, участвующие в движениях головы.</p> <p>27. Функции мышц шеи при различных видах опоры.</p> <p>28. Топографические образования шеи</p> <p>29. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.</p> <p>30. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.</p> <p>31. Функции мышц спины при различных видах опоры.</p> <p>32. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.</p> <p>33. Мышцы живота.</p> <p>34. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.</p> <p>35. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и</p>
--	--	--	--



				<p>супинирующие.</p> <p>36. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронированные и супинирующие предплечье.</p> <p>37. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.</p> <p>38. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.</p> <p>39. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;</p> <p>40. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.</p> <p>41. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;</p> <p>42. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.</p> <p>43. Мышцы, поддерживающие своды стопы.</p> <p>44. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.</p> <p>45. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.</p> <p>46. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. вычитание сил мышц.</p> <p>47. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шея - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.</p> <p>48. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.</p>
4	Раздел -4	ПК-3	Контрольная	<p>13.Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.</p> <p>14.Пищеварительный канал, пищеварительные железы.</p>

	<b>Миология</b>		работа	<p>15.Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.</p> <p>16.Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.</p> <p>17.Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.</p> <p>18.Глотка, её положение и строение.</p> <p>19.Лимфоидное глоточное кольцо.</p> <p>20.Механизм акта глотания. Мышцы глотки.</p> <p>21.Слюнные железы, их расположение и функции.</p> <p>22.Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.</p> <p>23.Особенности кровоснабжения печени.</p> <p>24.Желчный пузырь, его положение, строение и функции.</p> <p>25. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.</p> <p>26. Строение пищеварительных желез.</p> <p>27. Молочные и постоянные зубы, их строение.</p> <p>28. Строение и функция языка. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.</p> <p>29. Глотка, её положение и строение.</p> <p>30. Строение и функция лимфоидного глоточного кольца.</p> <p>31. Мышцы глотки.</p> <p>32. Слюнные железы и их функции.</p> <p>33.Строение печени.</p> <p>34.Кровоснабжение печени.</p> <p>23. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.</p> <p>10. Общая характеристика органов дыхания.</p> <p>11. Дыхательные пути и легкие.</p> <p>12. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.</p> <p>13. Глотка как воздухоносный путь.</p> <p>14. Трахея и бронхи.</p> <p>15. Принцип образования бронхиального дерева.</p> <p>16. Функциональное значение гортани и ее хрящей.</p> <p>17. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</p> <p>18. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</p>
--	-----------------	--	--------	---

				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строение и функции лёгких.</li> <li>34. Строение и функции полости носа</li> <li>35. Глотка как воздухоносный путь.</li> <li>36. Трахея и бронхи.</li> <li>37. Строение бронхиального дерева.</li> <li>38. Строение гортани и ее хрящей.</li> <li>39. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</li> <li>11. Мочеполовая система.</li> <li>12. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.</li> <li>13. Сегменты почки. Строение нефрона.</li> <li>14. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.</li> <li>15. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.</li> <li>16. Строение нефрона и его функциональное значение.</li> <li>17. Фиксирующий аппарат почки.</li> <li>18. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.</li> <li>19. Строение женской репродуктивной системы.</li> <li>20. Строение мужской репродуктивной системы.</li> <li>1. Общая характеристика мочеполовой системы.</li> <li>2. Строение почки.</li> <li>3. Сегменты почки. Строение нефрона.</li> <li>4. Особенности строения нефрона и функции.</li> <li>5. Строение женской репродуктивной системы.</li> <li>10. Строение мужской репродуктивной системы.</li> </ol>
5	<b>Раздел 5- Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная</b>	ПК-3	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функции кровеносной системы.</li> <li>2. Классификация сосудов.</li> <li>3. Строение стенок кровеносных сосудов.</li> <li>4. Внеорганные и внутриорганные сосуды.</li> <li>5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.</li> <li>6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.</li> <li>7. Формирование венозного русла.</li> <li>8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы</li> </ol>

	<p><b>ВНАЯ системы</b></p>			<p>сердца.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.</li> <li>10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.</li> <li>11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.</li> <li>12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Красный костный мозг;</li> <li>12. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.</li> <li>13. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.</li> <li>14. Общий обзор лимфатической системы и её функции.</li> <li>15. Лимфатические капилляры.</li> <li>16. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.</li> <li>17. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.</li> <li>18. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.</li> <li>9. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.</li> <li>10. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.</li> <li>11. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.</li> <li>12. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.</li> <li>13. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.</li> <li>14. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Характеристика желез внутренней секреции.</li> <li>7. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.</li> <li>8. Гормоны. Характеристика. Классификация.</li> </ol>
--	--------------------------------	--	--	--

				<p>9.Механизм действия отдельных гормонов.</p> <p>10.Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</li> <li>2. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</li> <li>3. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</li> <li>4. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция.</li> <li>5. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция.</li> </ol>
6	<b>Раздел 6- Сердечно- сосудистая система</b>	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Общий план строения и классификации нервной системы.</li> <li>9. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.</li> <li>10. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.</li> <li>11. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.</li> <li>4. Грудные сегменты спинного мозга, нервы и зоны иннервации.</li> <li>5. Поясничное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</li> <li>6. Крестцовое и копчиковое сплетение, их формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</li> <li>7. Классификация нервной системы. Морфологические структуры их образующие.</li> <li>8. Спинной мозг, его положение, форма; серое и белое вещество, функция.</li> <li>9. Сегмент спинного мозга (количество в различных отделах); его состав, функция. Простая рефлекторная дуга.</li> <li>10. Формирование корешков спинного мозга и спинномозговых нервов, их ветви, состав волокон и зоны иннервации.</li> <li>12. Структурно-функциональная организация головного мозга.</li> <li>13. Система желудочков мозга и оболочки мозга.</li> <li>14. Кора полушарий и её строение.</li> <li>15. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение.</li> </ol>

			<p>Оболочки мозга.</p> <p>16. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.</p> <p>17. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.</p> <p>18. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.</p> <p>19. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.</p> <p>20. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.</p> <p>21. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.</p> <p>22. Ствол головного мозга, его части, основные функции.</p> <p>23. Продолговатый мозг, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра.</p> <p>24. Мост, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра, функция.</p> <p>25. Мозжечок, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, функция мозжечка.</p> <p>26. Средний мозг, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, ядра, функция.</p> <p>27. Промежуточный мозг, его положение, части, их строение, ядра, функция.</p> <p>28. Узлы основания (базальные ядра) большого мозга, их функция. Понятие об экстрапирамидной системе, ее роль в двигательной деятельности человека.</p> <p>29. Эффлекторная часть рефлекторной дуги безусловного рефлекса (экстрапирамидная система).</p> <p>30. Полушария большого мозга, их связь между собой, серое и белое вещество. Доли, борозды, извилины, локализация в них концов основных корковых анализаторов.</p> <p>31. Локализация основных корковых чувствительных и двигательных центров устной и письменной речи.</p> <p>32. Эффлекторная часть рефлекторной дуги условного рефлекса (пирамидная система).</p> <p>33. Гипоталамус, его положение, связь с другими отделами мозга и железами внутренней секреции, особенности строения клеток, функция.</p> <p>34. Глазодвигательный, блоковой и отводящий нервы, их ядра, зоны иннервации.</p>
--	--	--	---

				<p>35. Тройничный и лицевой нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>36. Языкоглоточный и блуждающий нервы, их ядра, основные ветви, зоны иннервации.</p> <p>37. Добавочный и подъязычный нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>38. Вегетативная нервная система, ее центральные отделы, их локализация, связь с гормональной системой.</p> <p>39. Особенности строения рефлекторной дуги соматического и вегетативного (симпатического и парасимпатического) отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>40. Симпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p> <p>41. Парасимпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p> <p>42. Шейное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>43. Строение анализатора зрения.</p> <p>44. Строение анализатора слуха.</p> <p>45. Строение вестибулярного анализатора.</p> <p>46. Строение кожного анализатора.</p> <p>47. Строение анализатора вкуса.</p> <p>48. Строение анализатора обоняния.</p>
7	<b>Раздел 7- Неврология. Анатомия иммунной, эндокринно й систем и органов чувств</b>	ПК-3	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глаз, строение, функция, иннервация вспомогательного аппарата.</li> <li>2. Рефлекторные дуги зрительного анализатора и его части. Взаимосвязь с другими анализаторами.</li> <li>3. Строение наружного среднего и внутреннего уха. Рецепторы слухового анализатора.</li> <li>4. Рефлекторные дуги слухового анализатора и их части.</li> <li>5. Строение вестибулярного анализатора. Рецепторы вестибулярного анализатора.</li> <li>6. Рефлекторные дуги вестибулярного анализатора. Взаимосвязь с другими анализаторами.</li> <li>7. Проприоцептивная чувствительность. Локализация рецепторов. Рефлекторные дуги. Значимость в спорте.</li> <li>8. Болевая и температурная чувствительность. Локализация рецепторов.</li> <li>9. Рефлекторные дуги.</li> </ol>

				<p>10. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>11. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>12. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p> <p>13. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция.</p> <p>14. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция.</p> <p>15. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>16. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>17. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p> <p>18. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция.</p> <p>19. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция.</p> <p>20. Структурно-функциональная классификация сердечно-сосудистой системы, общая характеристика ее составных элементов.</p> <p>21. Сердце, его форма, топография, отделы, отверстия, клапанный аппарат. Возрастные изменения.</p> <p>22. Иннервация и кровоснабжение сердца.</p> <p>23. Строение стенки различных отделов сердца в связи с их функцией.</p> <p>24. Большой круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды, его образующие. Кровоснабжение сердца.</p> <p>25. Малый круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды его образующие, вегетативные нервы сердца, их функция.</p> <p>26. Ток крови в сердце, роль клапанного аппарата, сосочковых мышц.</p> <p>27. Сосуды, выносящие кровь от сердца и приносящие кровь к сердцу.</p> <p>28. Миокард. Особенности строения в желудочках и предсердиях. Кардиомиоцит как структурно-функциональная единица мышечной ткани сердца.</p> <p>29. Проводящая система сердца, ее локализация, строение и функция.</p> <p>30. Общий план и особенности строения стенок артерий и вен разного калибра. Иннервация. Механизм кровотока по венам.</p>
--	--	--	--	--



				31. Органы иммуногенеза. 32. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции
--	--	--	--	--

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
<b>Вопросы к модулю 1</b>	
ОПК-1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Понятие о скелете. Составные элементы, их строение. Функции скелета.</li><li>2. Строение длинной трубчатой кости. Надкостница. Зоны роста.</li><li>3. Строение губчатых костей. Красный костный мозг.</li><li>4. Окостенение. Рост костей в длину и толщину.</li><li>5. Непрерывные соединения костей, их виды. Примеры.</li><li>6. Классификация суставов. Оси вращения. Примеры.</li><li>7. Общий план строения сустава. Составные элементы, их предназначение.</li><li>8. Вспомогательный аппарат суставов. Строение. Функции. Примеры.</li><li>9. Анатомические структуры, обеспечивающие подвижность и укрепление суставов. Ограничители движения в суставах. Примеры.</li><li>10. Общий план строения позвонков. Классификация, отличия.</li><li>11. Атланто-затылочный сустав.</li><li>12. Строение и соединение первого и второго шейных позвонков.</li><li>13. Строение и соединение 3 – 7-ого шейных позвонков.</li><li>14. Строение и соединение грудных позвонков.</li><li>15. Строение и соединение поясничных позвонков.</li><li>16. Позвоночный столб, его отделы, изгибы, общие связки.</li><li>17. Крестец, его строение, соединения с поясничными позвонками.</li><li>18. Ребра и грудина, их строение. Соединение ребер с позвонками и грудиной.</li><li>19. Грудная клетка, кости ее образующие. Форма. Подгрудный угол и реберные дуги. Движения ребер.</li><li>20. Кости мозгового черепа, их соединения между собой. Ямки. Отверстия.</li><li>21. Кости, образующие глазницу, носовую полость. Воздухоносные пазухи.</li><li>22. Кости лицевого черепа, их соединения. Височно-нижнечелюстной сустав.</li><li>23. Кости плечевого пояса, их строение, соединения</li></ol>

	<p>между собой и с другими костями. Движения плечевого пояса.</p> <p>24. Плечевая кость, ее строение и соединения. Плечевой сустав. Движения.</p> <p>25. Лучевая и локтевая кости, их строение, соединения между собой. Движения.</p> <p>26. Локтевой сустав.</p> <p>27. Лучезапястный сустав.</p> <p>28. Кисть, ее отделы, кости их образующие и соединения.</p> <p>29. Тазовые кости, их строение и соединения.</p> <p>30. Таз, кости его образующие, их соединения. Большой и малый таз. Половые и возрастные особенности таза.</p> <p>31. Бедренная кость, ее строение, соединения с другими костями.</p> <p>32. Тазобедренный сустав.</p> <p>33. Кости голени, их строение, соединения.</p> <p>34. Коленный сустав.</p> <p>35. Голеностопный сустав.</p> <p>36. Стопа, ее отделы, кости их образующие, их соединения. Своды стопы.</p> <p>37. Строение поперечнополосатого мышечного волокна. Части волокна, их значение.</p> <p>38. Виды мышечных волокон, их характеристика. Значения в спорте.</p> <p>39. Классификация мышц. Примеры.</p> <p>40. Строение мышцы. Форма. Части.</p> <p>41. Костно-фиброзные каналы, мышечные блоки, синовиальные влагалища мышц. Примеры. Строение. Функция.</p> <p>42. Виды работы мышц. Режим работы. Антагонизм и синергизм в работе мышц.</p>
ОПК-9	<p>43. Общий план строения стенки внутренних полых органов на примерах.</p> <p>44. Принципы строения паренхиматозных внутренних органов на примерах.</p> <p>45. Серозные оболочки (сердечная сумка, плевра, брюшина), их пристеночный и органнй листики. Отношение внутренних органов к брюшине (примеры).</p> <p>46. Ротовая полость, стенки ее образующие. Зубы, их строение, формула молочных и постоянных зубов. Зубной возраст. Слюнные железы, их строение и функции.</p> <p>47. Язык, его отделы, функция. Слизистая оболочка языка, его сосочки. Мышцы языка. Иннервация, кровоснабжение.</p> <p>48. Глотка, пищевод, их местоположение, отделы, строение стенок, функция. Зев. Лимфоидное глоточное кольцо, его состав, строение миндалин, их функция.</p> <p>49. Желудок, его местоположение. Отделы желудка, строение его стенок. Строение и функции желез желудка. Кровоснабжение и иннервация.</p> <p>50. Двенадцатиперстная кишка, ее положение, части,</p>

	<p>строение, стенки. Функция. Кровоснабжение, иннервация.</p> <p>51. Отделы тонкой кишки, их название, положение, строение стенки. Строение ворсинки. Механизм всасывания. Железы и лимфоидный аппарат тонкой кишки, их строение и функция, кровоснабжение, иннервация.</p> <p>52. Толстая кишка, ее отделы, их местоположение. Строение стенки. Анатомические отличия толстой кишки от тонкой. Функция толстой кишки. Червеобразный отросток, его положение. Функция. Кровоснабжение. Иннервация.</p> <p>53. Печень, ее местоположение, доли, ворота печени. Кровоснабжение, иннервация, функция печени.</p> <p>54. Строение печеночной доли. Особенности кровотока в печени.</p> <p>55. Анатомия желчных путей. Желчь, образование, назначение. Пути оттока желчи. Желчный пузырь, его местоположение. Функция.</p> <p>56. Поджелудочная железа, ее местоположение. Строение экскреторной и инкреторной частей, их функция. Выводные протоки. Кровоснабжение, иннервация.</p> <p>57. Носовая полость, ее стенки. Средняя носовая перегородка, носовые раковины и ходы. Придаточные пазухи. Строение слизистой оболочки полости носа.</p> <p>58. Гортань, ее местоположение, отделы. Хрящи гортани, их соединение между собой. Мышцы гортани, их функция. Голосовые связки, голосовая щель. Функция гортани. Механизм образования голоса.</p> <p>59. Трахеи и бронхи, их местоположение, строение стенки. Бронхиальное дерево, его основные ветви. Функция трахеи и бронхов.</p> <p>60. Легкие, их местоположение. Корни и ворота легких. Поверхности, края, доли легких. Строение ацинуса. Кровообращение. Механизм газообмена.</p> <p>61. Выделительная система, органы ее образующие. Почка, ее местоположение, форма. Ворота, синус почки. Фиксирующий аппарат почек.</p> <p>62. Внутреннее строение почек. Нефрон. Механизм образования первичной и вторичной мочи. Особенности кровотока в почках.</p> <p>63. Анатомия мочевыводящих путей. Половые особенности.</p> <p>64. Женские половые органы. Их строение, функция. Кровоснабжение, иннервация.</p> <p>65. Матка, ее местоположение, части, строение стенки, функция. Изменение слизистой оболочки матки в различные фазы менструального цикла.</p> <p>66. Придатки матки, их строение, функция. Стадии развития яйцеклетки. Эндокринная функция яичников. Возрастные особенности.</p> <p>67. Мужские внутренние половые органы, их строение, функция. Механизм образования спермы. Эндокринная</p>
--	--

	<p>функция яичника.</p> <p>68. Мужские наружные половые органы, их строение, функция. Механизм эрекции.</p> <p>69. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>70. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>71. Щитовидная и околотитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p> <p>72. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция.</p>
ПК-3	<p>73. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.</p> <p>74. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.</p> <p>75. Классификация нервной системы. Морфологические структуры их образующие.</p> <p>76. Спинной мозг, его положение, форма; серое и белое вещество, функция.</p> <p>77. Сегмент спинного мозга (количество в различных отделах); его состав, функция. Простая рефлекторная дуга.</p> <p>78. Формирование корешков спинного мозга и спинномозговых нервов, их ветви, состав волокон и зоны иннервации.</p> <p>79. Ствол головного мозга, его части, основные функции.</p> <p>80. Продолговатый мозг, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра.</p> <p>81. Мост, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра, функция.</p> <p>82. Мозжечок, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, функция мозжечка.</p> <p>83. Средний мозг, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, ядра, функция.</p> <p>84. Промежуточный мозг, его положение, части, их строение, ядра, функция.</p> <p>85. Узлы основания (базальные ядра) большого мозга, их функция. Понятие об экстрапирамидной системе, ее роль в двигательной деятельности человека.</p> <p>86. Эффекторная часть рефлекторной дуги безусловного рефлекса (экстрапирамидная система).</p> <p>87. Полушария большого мозга, их связь между собой, серое и белое вещество. Доли, борозды, извилины, локализация в них концов основных корковых анализаторов.</p> <p>88. Локализация основных корковых чувствительных и двигательных центров устной и письменной речи.</p>

	<p>89. Эффекторная часть рефлекторной дуги условного рефлекса (пирамидная система).</p> <p>90. Гипоталамус, его положение, связь с другими отделами мозга и железами внутренней секреции, особенности строения клеток, функция.</p> <p>91. Рефлекторные дуги вестибулярного анализатора. Взаимосвязь с другими анализаторами.</p> <p>92. Проприоцептивная чувствительность. Локализация рецепторов. Рефлекторные дуги. Значимость в спорте.</p> <p>93. Болевая и температурная чувствительность. Локализация рецепторов. Рефлекторные дуги.</p>
--	---

### Вопросы к модулю 2

ОПК-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышцы спины. Их функция.</li> <li>2. Места начала и прикрепления мышц. Анатомический и физиологический поперечник мышц. Сила мышц. Плечо силы мышц.</li> <li>3. Двигательная единица скелетной мускулатуры. Составные части и их взаимодействие. Сильные и ловкие мышцы.</li> <li>4. Движения шейного отдела позвоночного столба. Мышцы их обеспечивающие.</li> <li>5. Движения поясничного отдела позвоночного столба, мышцы их обеспечивающие.</li> <li>6. Мышцы головы и шеи, их функция.</li> <li>7. Мышцы груди. Диафрагма. Функция мышц груди и диафрагмы.</li> <li>8. Мышцы живота, их функция. Слабые места передней брюшной стенки.</li> <li>9. Мышцы, обеспечивающие вдох и выдох. Основные и вспомогательные.</li> <li>10. Мышцы плечевого пояса.</li> <li>11. Движения в грудино-ключичном суставе, мышцы их обеспечивающие.</li> <li>12. Движения в плечевом суставе. Мышцы их обеспечивающие.</li> <li>13. Мышцы плеча, их функции.</li> <li>14. Мышцы, осуществляющие подъем руки до вертикального положения.</li> <li>15. Движения в локтевом суставе. Мышцы их обеспечивающие.</li> <li>16. Передняя группа мышц предплечья, их функция.</li> <li>17. Задняя группа мышц предплечья, их функция.</li> <li>18. Движения в лучезапястном суставе. Мышцы их обеспечивающие.</li> <li>19. Мышцы, обеспечивающие движения пальца кисти.</li> <li>20. Мышцы тазового пояса, их функции.</li> <li>21. Мышцы бедра, их функция.</li> <li>22. Движения в тазобедренном суставе, мышцы их обеспечивающие.</li> </ol>
-------	---

	<p>23. Движения в коленном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>24. Мышцы голени, их функция.</p> <p>25. Движения в голеностопном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>26. Мышцы, обеспечивающие подъем стопы "на носки".</p> <p>27. Мышцы стопы. Мышцы, удерживающие своды стопы. Действующие силы (внешние и внутренние) при выполнении движения. Примеры</p>
ОПК-9	<p>28. Средостение, органы их образующие, их расположение, функция.</p> <p>29. Структурно-функциональная классификация сердечно-сосудистой системы, общая характеристика ее составных элементов.</p> <p>30. Сердце, его форма, топография, отделы, отверстия, клапанный аппарат. Возрастные изменения.</p> <p>31. Иннервация и кровоснабжение сердца.</p> <p>32. Строение стенки различных отделов сердца в связи с их функцией.</p> <p>33. Большой круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды, его образующие. Кровоснабжение сердца.</p> <p>34. Малый круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды его образующие, вегетативные нервы сердца, их функция.</p> <p>35. Ток крови в сердце, роль клапанного аппарата, сосочковых мышц.</p> <p>36. Сосуды, выносящие кровь от сердца и приносящие кровь к сердцу.</p> <p>37. Миокард. Особенности строения в желудочках и предсердиях. Кардиомиоцит как структурно-функциональная единица мышечной ткани сердца.</p> <p>38. Проводящая система сердца, ее локализация, строение и функция.</p> <p>39. Общий план и особенности строения стенок артерий и вен разного калибра. Иннервация. Механизм кровотока по венам.</p> <p>40. Аорта, ее отделы, основные ветви, зоны их кровоснабжения.</p> <p>41. Парные и непарные ветви брюшной аорты, зоны кровоснабжения.</p> <p>42. Образование системы верхней и нижней полых вен, зоны оттока крови по ним.</p> <p>43. Система воротной вены, ее основные притоки, функция.</p> <p>44. Кровоснабжение головного мозга. Особенности.</p> <p>45. Кровоснабжение органов шеи, мягких тканей головы.</p> <p>46. Кровоснабжение стенок грудной клетки, органов грудной полости.</p> <p>47. Артерии и вены верхней конечности, их основные ветви. Зоны кровоснабжения.</p> <p>48. Артерии и вены пояса нижней конечности и органов</p>

	<p>малого таза.</p> <p>49. Артерии и вены свободной нижней конечности, их основные ветви, зоны кровоснабжения.</p> <p>50. Система микроциркуляции, структуры ее образующие, их строение и функции.</p> <p>51. Капилляры, их виды, микро и ультрамикроскопическое строение, функция.</p> <p>52. Особенности микроциркуляторного русла почек и печени.</p> <p>53. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении, виды анастомозов, назначение, примеры.</p> <p>54. Органы кроветворения и иммунной защиты, общий план строения, форменные элементы крови развивающиеся в них. Селезенка, ее топография, функция.</p> <p>55. Плазма крови, ее основные компоненты, функция. Эритроциты и тромбоциты, их содержание в крови, строение, функция.</p> <p>56. Кровь как трофическая ткань, ее состав, лейкоцитарная формула.</p> <p>57. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.</p> <p>58. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.</p> <p>59. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.</p> <p>60. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.</p> <p>61. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.</p>
ПК-3	<p>62. Глазодвигательный, блоковой и отводящий нервы, их ядра, зоны иннервации.</p> <p>63. Тройничный и лицевой нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>64. Языкоглоточный и блуждающий нервы, их ядра, основные ветви, зоны иннервации.</p> <p>65. Добавочный и подъязычный нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>66. Вегетативная нервная система, ее центральные отделы, их локализация, связь с гормональной системой.</p> <p>67. Особенности строения рефлекторной дуги соматического и вегетативного (симпатического и парасимпатического) отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>68. Симпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p> <p>69. Парасимпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p> <p>70. Шейное сплетение, его формирование, основные нер-</p>



	<p>вы, зоны их иннервации.</p> <p>71. Плечевое сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>72. Грудные сегменты спинного мозга, нервы и зоны иннервации.</p> <p>73. Поясничное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>74. Крестцовое и копчиковое сплетение, их формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>75. Глаз, строение, функция, иннервация вспомогательного аппарата.</p> <p>76. Рефлекторные дуги зрительного анализатора и его части. Взаимосвязь с другими анализаторами.</p> <p>77. Строение наружного среднего и внутреннего уха. Рецепторы слухового анализатора.</p> <p>78. Рефлекторные дуги слухового анализатора и их части.</p> <p>79. Строение вестибулярного анализатора. Рецепторы вестибулярного анализатора.</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. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18057-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536561>.
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538248>.
3. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537673>.

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

- 1 Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>.
2. Любимова, З. В. Организм человека. Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство

Юрайт, 2024. — 349 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534162>.

3. Любимова, З. В. Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для вузов / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18025-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535734>.

4. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16960-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536862>.

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

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;

- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

Помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**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 деловых игр, разбор конкретных ситуаций, тренинги 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
БИОХИМИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» разработана рабочей группой в составе: канд. биол. наук, доцента Карташева В.П

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>21</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	21
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	22
2.3. Содержание дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» .....	27
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>45</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	45
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>46</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	56
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>57</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	57
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	57
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	57
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	59
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	60
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	72
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>79</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	79
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>79</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>79</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	79
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	80
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	81
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>81</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>81</b>

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных .....	82
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	82
5.6. Образовательные технологии .....	83
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>84</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

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

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

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

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной

		<p>и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения</p>	<p>направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; -</li> </ul>
--	--	---	--

		<p>занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по</p>	<p>описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> </ul>
--	--	---	---

		<p>физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; -</p>	
--	--	--	--

		<p>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать</p>	

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



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

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

		<p>подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Профилактика	ОПК-7. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-7.1. Знает: - методики разработки антидопинговых программ для	Знать: - международные стандарты в области противодействия

		<p>различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p>	<p>применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</p> <p>Уметь:</p>
		<p>ОПК-7.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по</p>	<p>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным</p>

		<p>итогах изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	<p>антидопинговым программам;</p> <p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;</li> <li>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</li> </ul>
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	
Обучение	ОПК-9.	ОПК-9.1. Знает: - систематизацию	Знать:

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

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

		<p>организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</p> <p>- - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса</p>	
--	--	---	--



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

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

		<p>навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;</p>	<p>Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>
		<p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>	

## 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			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	90	90			
Лекционные занятия	<b>44</b>	44			
Практические занятия	<b>36</b>	36			
Лабораторные занятия	<b>10</b>	10			
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>81</b>	81			

<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	<b>Зачет с оценкой</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>180</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2			
		Сессия 3-4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	20	20			
Лекционные занятия	12	12			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	156	156			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>180</b>			

## 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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
<b>Модуль 1 (Семестр 3)</b>										
<b>Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме.</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ.	17	7	10	4		4		2		
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	17	7	10	6		4		0		
<b>Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен жиров.	17	7	10	4		4		2		
Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. <b>Биохимия мышц и мышечного сокращения.</b>	17	7	10	6		4		0		
<b>Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 3.1. Витамины.	17	7	10	4		4		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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Тема 3.2. Биохимия гормонов	17	7	10	6	4	0				
<b>Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>				
Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	17	7	10	4	4	2				
Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	17	7	10	6	4	0				
<b>Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической				
Тема 5.1 Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	18	12	6	2	2	2	0	0	0	0	0
Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.  Биохимический контроль в спорте	17	13	4	2	2	0	0	0	0	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>9</b>										
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет с оценкой</b>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>180</b>	<b>81</b>	<b>90</b>	<b>44</b>		<b>36</b>		<b>10</b>			

*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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>				
<b>Модуль 1 (Курс 2 Сессии 3-4)</b>											
Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме	35	31	4	2		2		0			
Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме	35	31	4	2		0		2			
Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины. Биохимия крови, почек и мочи.	35	31	4	2		2		0			
Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	35	31	4	2		2		0			
Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.	36	32	4	4		0		0			
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической				
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой										
Общий объем, часов	180	156	12	6	2						

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности»

#### Раздел 1

##### Обмен веществ и энергии в организме

**Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.**

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

Общие принципы регуляции обмена веществ. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.

Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние

активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов.

## **Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.**

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

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

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

### **Лабораторная работа 1.**

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

### **Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

### **Темы докладов**

1. Апофермент и кофермент.
2. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
3. Специфичность действия ферментов.
4. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
5. Биохимические механизмы действия ферментов.
6. Образование ферментных комплексов.
7. Понятие об изоферментах.
8. Общие представления о классификации ферментов.

### **Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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

**Темы докладов**

1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.

3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
4. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
5. Депонирование воды.
6. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
7. Выделение воды из организма.
8. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
9. Жажда.
10. Осмотическая природа истинной жажды.
11. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.

### **Рубежный контроль раздела 1:**

**Форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **Раздел 2.**

### **Обмен белков, жиров, углеводов в организме**

#### **Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.**

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

#### **Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного**

## **сокращения.**

### *Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

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

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

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

1. Химические превращения белков в процессе пищеварения.

## **Лабораторная работа 2.**

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

#### **Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.

4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумулялирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина.
32. Использование кетонных тел в качестве источника энергии.
33. Энергетический эффект окисления жиров.
34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

#### **Темы докладов**

1. Использование углеводов в качестве источника энергии.
2. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
3. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумулялирование энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
4. Энергетический эффект гликолиза.
5. Аэробная стадия превращений углеводов.

6. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
7. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
8. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
9. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
10. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.

## **Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

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



34. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

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

#### **Темы докладов**

1. Сборка белковых молекул в рибосомах.
2. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
3. Регуляция синтеза белка.
4. Катаболические превращения аминокислот.
5. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
6. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
7. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
8. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
9. Транспорт аммиака.
10. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
11. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
12. Образование мочевой кислоты.

**Рубежный контроль раздела 2.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Раздел 3.**

**Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.**

**Тема 3.1. Витамины.**

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

**Тема 3.2. Биохимия гормонов.**

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Общее представление о гормонах. Свойства гормонов. Химическая природа гормонов. Регуляция биосинтеза гормонов. Механизм действия гормонов. Биологическая роль гормонов. Роль гормонов в мышечной деятельности. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

### **Лабораторная работа 3.**

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

### **Тема 3.1. Витамины.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.
5. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

#### **Темы докладов**

1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.
5. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

### **Тема 3.2. Биохимия гормонов.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Общее представление о гормонах.
2. Свойства гормонов.
3. Химическая природа гормонов.
4. Регуляция биосинтеза гормонов.

5. Механизм действия гормонов.
6. Биологическая роль гормонов.
7. Роль гормонов в мышечной деятельности.
8. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

#### Темы докладов

1. Свойства гормонов.
2. Химическая природа гормонов.
3. Регуляция биосинтеза гормонов.
4. Механизм действия гормонов.
5. Биологическая роль гормонов.
6. Роль гормонов в мышечной деятельности.
7. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

#### Рубежный контроль раздела 3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

#### Раздел 4

##### **Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.**

**Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

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

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

## **Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

### **Лабораторная работа 4.**

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА

**Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на

«мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: исчерпание энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.

30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.

31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.

32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

### Темы докладов

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

### Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
2. Гетерохронность восстановления.
3. Анаболическая фаза обмена веществ.
5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
6. Кислородный долг.
7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
8. Подготовить презентацию по теме.
9. Явление суперкомпенсации.

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

### **Темы докладов**

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

**Рубежный контроль раздела 4.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **Раздел 5.**

**Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте**

**Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола**

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

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

## **Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

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

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

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

Задачи, виды и организация биохимического контроля. Объекты исследования и основные биохимические показатели. Основные биохимические показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль за применением допинга в спорте.



## Лабораторная работа 5.

### Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

#### Вопросы для подготовки к устному опросу:

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

#### Темы докладов

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

## Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
10. Каково значение биохимического контроля в практике спорта?
11. Какие выделяют формы биохимического контроля и каково их применение?
12. Дайте характеристику основных объектов исследований и условий проведения биохимического контроля?
13. Какие тестирующие физические нагрузки следует рекомендовать борцу и велосипедисту? Почему?
14. Какие группы биохимических показателей используют при биохимическом контроле воздействия мышечной деятельности на организм?
15. Назовите основные биохимические показатели состава крови и мочи, используемые при биохимическом контроле в спорте.
16. Какие компоненты мочи изменяются после выполнения физических нагрузок? Что они отражают?
17. Изменение каких метаболитов в крови и моче может указывать на возможное заболевание сахарным диабетом, атеросклерозом?
18. Какие основные показатели углеводного и липидного обменов используются в спортивной диагностике, их информативность?
19. Какие показатели белкового обмена используются при спортивной диагностике?
20. По каким биохимическим показателям характеризуют развитие систем энергообеспечения мышечной деятельности при тренировке?
21. По каким показателям можно определить уровень тренированности спортсмена?
22. Назовите основные биохимические показатели, по которым определяют реакцию организма на физические нагрузки.
23. По каким показателям определяют восстановление и утомление организма после физических нагрузок?
24. Что такое допинг-контроль, кем и как он проводится?

## Темы докладов

1. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
2. Понятие о сбалансированном питании.
3. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
4. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
5. Биохимические основы эргогенической диететики.
6. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
7. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Рубежный контроль раздела 5.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

## 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
<b>Модуль 1. (3 семестр)</b>		
<b>Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме.</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4.</b>	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада

<b>Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.</b>	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.</b>	4	Подготовка рисунков
	6	Подготовка доклада
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>81</b>	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (2 курс сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме.</b>	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме</b>	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.</b>	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.</b>	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.</b>	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>156</b>	

**3.2. Задания для самостоятельной работы**

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1:**

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

### **Перечень тем рефератов к разделу 1:**

1. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
2. Биохимические механизмы действия ферментов.
3. Образование ферментных комплексов.
4. Понятие об изоферментах.
5. Общие представления о классификации ферментов.
6. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.

7. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
8. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
9. Роль витаминов в образовании коферментов.
10. 5 жирорастворимых витаминов.
11. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

### Основная литература

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

### Дополнительная литература

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

### Задания для самостоятельной работы к Разделу 2.

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2:

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.

9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
14. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
15. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
16. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
17. Свободное окисление.
18. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

### **Перечень тем рефератов к разделу 2:**

1. Источники энергии организма человека, их характеристика.
2. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
3. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
4. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
5. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
6. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
7. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
8. Свободное окисление.
9. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

#### **Основная литература**

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

#### **Дополнительная литература**

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москвиздательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3:**

1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
4. Жажда.
5. Осмотическая природа истинной жажды.
6. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
7. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
8. Ионная регуляция ферментативной активности.
9. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
10. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
11. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
12. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
13. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
14. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
15. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
16. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
17. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
18. Пути использования аминокислот в организме.
19. Активация аминокислот при синтезе белка.
20. Сборка белковых молекул в рибосомах.
21. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
22. Транспорт аммиака.
23. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
24. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
25. Образование мочевой кислоты.

### **Перечень тем рефератов к разделу 3:**

1. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.



2. Депонирование воды.
3. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
4. Выделение воды из организма.
5. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
6. Внутриклеточный синтез белка.
7. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
8. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
9. Биохимические основы генетического кода.
10. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
11. Регуляция синтеза белка.
12. Катаболические превращения аминокислот.
13. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
14. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
15. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
16. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

#### **Дополнительная литература**

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

**Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4:**

1. Химический состав мышечной ткани.
2. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
3. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
4. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
5. Молекулярное строение миофибрилл.
6. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
7. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
8. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
9. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
10. Химические реакции при расслаблении мышц.
11. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
12. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.
13. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
15. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
16. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
17. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
18. Ресинтез креатинфосфата.
19. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
21. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
22. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.

**Перечень тем рефератов к разделу 4:**

1. Энергетический эффект гликолиза.
2. Аэробная стадия превращений углеводов.
3. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
4. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
5. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
6. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
7. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
8. Использование углеводов в пластических целях.
9. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
10. Общие представления о глюконеогенезе.
11. Превращения липидов в процессе пищеварения.
12. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.

13. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
14. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
15. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
16. Образование липопротеидов и их роль в организме.
17. Роль печени в обмене липидов.
18. Использование жиров в качестве источника энергии.
19. Мобилизация резервного жира.
20. Липолиз и его регуляция.
21. Транспорт глицерина и жирных кислот.
22. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
23. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
24. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
25. Энергетический эффект окисления жиров.
26. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
27. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
28. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
29. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
30. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
31. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
32. Свойства ферментов как биокатализаторов: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
33. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
34. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
35. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
36. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
37. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
38. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
39. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
40. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

### **Дополнительная литература**

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5.**

**Форма практического задания:** устный опрос, доклад.

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5:**

1. Утомление и выносливость.
2. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
3. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
4. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
5. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
7. Биохимические особенности растущего организма.
8. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
9. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
10. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
11. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
12. Подготовить презентацию по теме.

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

#### **Перечень тем рефератов к разделу 5:**

1. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
2. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
3. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
4. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
5. Подготовить презентацию по теме.
6. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.**

##### **Основная литература**

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

##### **Дополнительная литература**

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

### **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](http://www.antiplagiat.ru) - (более 50% заимствований) работа не принимается.

#### ***Выполнение тестовых заданий.***

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

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

### **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

#### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

#### **4.2. 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.

#### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (рефераты, творческие задания, лабораторные работы и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), 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:

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

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 (модулю) 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.



#### **4.4. 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 зачета с оценкой.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

**Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы), дисциплины (модуля)</b>	<b>Код контролируемой компетенций</b>	<b>Форма рубежного контроля</b>	<b>Вопросы/задания рубежного контроля</b>
--------------	---	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	<p><b>Раздел -1</b></p> <p><b>Обмен веществ и энергии в организме.</b></p>	ОПК-9	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.</li> <li>2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.</li> <li>3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.</li> <li>4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.</li> <li>5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.</li> <li>6. Амфиболические превращения.</li> <li>7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.</li> <li>8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.</li> <li>9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.</li> <li>10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.</li> <li>11. Общие принципы регуляции обмена веществ.</li> <li>12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.</li> <li>13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.</li> <li>14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.</li> <li>15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.</li> <li>16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.</li> <li>17. Белковая природа ферментов.</li> <li>18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.</li> <li>19. Апофермент и кофермент.</li> <li>20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.</li> <li>21. Специфичность действия ферментов.</li> <li>22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.</li> </ol>
---	--	-------	--------------------	---

				<p>23. Биохимические механизмы действия ферментов.</p> <p>24. Образование ферментных комплексов.</p> <p>25. Понятие об изоферментах.</p> <p>26. 11. Общие представления о классификации ферментов.</p> <p>27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.</p> <p>28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.</p> <p>29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.</p> <p>30. Роль витаминов в образовании коферментов, жирорастворимых витаминов</p> <p>31. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.</p>
--	--	--	--	--

2.	<b>Раздел -2</b>  <b>Обмен белков, жиров, углеводов в организме</b>	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.</li> <li>2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.</li> <li>3. Организм как открытая система.</li> <li>4. Источники энергии организма человека, их характеристика.</li> <li>5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.</li> <li>6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.</li> <li>7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.</li> <li>8. Дыхательная цепь.</li> <li>9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.</li> <li>10. Кислород как акцептор электронов и протонов.</li> <li>11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.</li> <li>12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.</li> <li>13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.</li> <li>14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.</li> <li>15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.</li> <li>16. Свободное окисление.</li> <li>17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.</li> </ol>
3.	<b>Раздел -3</b> <b>Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.</b>	ПК- 3	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.</li> <li>2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.</li> <li>3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.</li> <li>4. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.</li> <li>5. Депонирование воды.</li> <li>6. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.</li> <li>7. Выделение воды из организма.</li> <li>8. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.</li> <li>9. Жажда.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Осмотическая природа истинной жажды.</li> <li>11. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.</li> <li>12. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.</li> <li>13. Ионная регуляция ферментативной активности.</li> <li>14. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.</li> <li>15. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.</li> <li>16. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.</li> <li>17. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.</li> <li>18. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.</li> <li>19. Химические превращения белков в процессе пищеварения.</li> <li>20. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.</li> <li>21. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.</li> <li>22. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.</li> <li>23. Пути использования аминокислот в организме.</li> <li>24. Внутриклеточный синтез белка.</li> <li>25. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.</li> <li>26. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.</li> <li>27. Биохимические основы генетического кода.</li> <li>28. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.</li> <li>29. Активация аминокислот при синтезе белка.</li> <li>30. Сборка белковых молекул в рибосомах.</li> <li>31. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.</li> <li>32. Регуляция синтеза белка.</li> <li>33. Катаболические превращения аминокислот.</li> <li>34. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.</li> <li>35. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.</li> <li>36. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.</li> <li>37. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых</li> </ol>
--	--	--	--	--

				<p>оснований.</p> <p>38. Транспорт аммиака.</p> <p>39. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.</p> <p>40. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.</p> <p>41. Образование мочевой кислоты.</p>
4	<p><b>Раздел -4</b></p> <p><b>Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.</b></p>	ОПК-7	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Химический состав мышечной ткани.</li> <li>2. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.</li> <li>3. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.</li> <li>4. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.</li> <li>5. Молекулярное строение миофибрилл.</li> <li>6. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.</li> <li>7. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.</li> <li>8. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.</li> <li>9. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.</li> <li>10. Химические реакции при расслаблении мышц.</li> <li>11. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.</li> <li>12. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.</li> <li>13. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.</li> <li>14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.</li> <li>15. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</li> <li>16. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе</li> </ol>

				<p>мышечной работы.</p> <p>17. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>18. Ресинтез креатинфосфата.</p> <p>19. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>21. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</p> <p>22. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</p> <p>23. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>24. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>25. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</p> <p>26. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>27. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</p> <p>28. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>29. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</p> <p>30. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</p> <p>31. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</p> <p>32. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>33. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.</p> <p>34. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p> <p>35. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности</p>
--	--	--	--	--



				<p>упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.</p> <p>36. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>37. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>38. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</p> <p>39. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</p> <p>40. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.</p>
5	<p><b>Раздел 5-</b></p> <p><b>Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.</b></p> <p><b>Биохимический контроль в спорте.</b></p>	ОПК-7	Контрольная работа	<p>1. Утомление и выносливость.</p> <p>2. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>3. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.</p> <p>4. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.</p> <p>5. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.</p> <p>1. Синтез креатинфосфата.</p> <p>2. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>3. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</li> <li>5. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</li> <li>6. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</li> <li>7. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</li> <li>8. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</li> <li>9. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</li> <li>10. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</li> <li>11. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</li> <li>12. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</li> <li>13. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</li> <li>14. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</li> <li>15. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</li> <li>16. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.</li> <li>17. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</li> <li>18. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.</li> <li>19. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</li> <li>20. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</li> <li>21. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</li> <li>22. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</li> <li>23. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.</li> <li>24. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к</li> </ol>
--	--	--	--	---

				<p>развитию утомления.</p> <p>25. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.</p> <p>26. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>27. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>28. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.</p> <p>29. Биохимические механизмы образования кислородного долга.</p> <p>30. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.</p> <p>31. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.</p> <p>32. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.</p> <p>33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p> <p>34. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</p> <p>35. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>36. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>37. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>38. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>39. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>40. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>41. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p> <p>42. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>43. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и</p>
--	--	--	--	--

				<p>транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>44. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.</p> <p>45. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>46. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>47. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.</p> <p>48. Явление суперкомпенсации.</p> <p>49. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p> <p>50. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.</p> <p>51. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.</p> <p>52. Понятие о сбалансированном питании.</p> <p>53. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.</p> <p>54. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>55. Биохимические основы эргогенической диететики.</p> <p>56. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.</p> <p>57. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.</p>
--	--	--	--	--

				<p>58. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.</p> <p>59. Каково значение биохимического контроля в практике спорта?</p> <p>60. Какие выделяют формы биохимического контроля и каково их применение?</p> <p>61. Дайте характеристику основных объектов исследований и условий проведения биохимического контроля?</p> <p>62. Какие тестирующие физические нагрузки следует рекомендовать борцу и велосипедисту? Почему?</p> <p>63. Какие группы биохимических показателей используют при биохимическом контроле воздействия мышечной деятельности на организм?</p> <p>64. Назовите основные биохимические показатели состава крови и мочи, используемые при биохимическом контроле в спорте.</p> <p>65. Какие компоненты мочи изменяются после выполнения физических нагрузок? Что они отражают?</p> <p>66. Изменение каких метаболитов в крови и моче может указывать на возможное заболевание сахарным диабетом, атеросклерозом?</p> <p>67. Какие основные показатели углеводного и липидного обменов используются в спортивной диагностике, их информативность?</p> <p>68. Какие показатели белкового обмена используются при спортивной диагностике?</p> <p>69. По каким биохимическим показателям характеризуют развитие систем энергообеспечения мышечной деятельности при тренировке?</p> <p>70. По каким показателям можно определить уровень тренированности спортсмена?</p> <p>71. Назовите основные биохимические показатели, по которым определяют реакцию организма на физические нагрузки.</p> <p>72. По каким показателям определяют восстановление и утомление организма после физических нагрузок?</p> <p>73. Что такое допинг контроль, кем и как он проводится?</p>
--	--	--	--	---

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Биохимия двигательной деятельности»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.</li><li>2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.</li><li>3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.</li><li>4. Обмен веществ и энергии – основа всех биологических функций.</li><li>5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.</li><li>6. Амфиболические превращения.</li><li>7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.</li><li>8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.</li><li>9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.</li><li>10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.</li><li>11. Общие принципы регуляции обмена веществ.</li><li>12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.</li><li>13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.</li><li>14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.</li><li>15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.</li><li>16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.</li><li>17. Белковая природа ферментов.</li><li>18. Ферменты – протеины и ферменты – протеиды.</li><li>19. Апофермент и кофермент.</li><li>20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.</li><li>21. Специфичность действия ферментов.</li><li>22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние</li></ol>

	<p>активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.</p> <p>23. Биохимические механизмы действия ферментов.</p> <p>24. Образование ферментных комплексов.</p> <p>25. Понятие об изоферментах.</p> <p>26. Общие представления о классификации ферментов.</p> <p>27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.</p> <p>28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.</p> <p>29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.</p> <p>30. Роль витаминов в образовании коферментов.</p> <p>31. 5 жирорастворимых витаминов.</p> <p>32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.</p> <p>33. организме человека.</p> <p>34. Активация аминокислот при синтезе белка.</p> <p>35. Сборка белковых молекул в рибосомах.</p> <p>36. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.</p> <p>37. Регуляция синтеза белка.</p> <p>38. Катаболические превращения аминокислот.</p> <p>39. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.</p> <p>40. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.</p> <p>41. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.</p> <p>42. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.</p> <p>43. Транспорт аммиака.</p> <p>44. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.</p> <p>45. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.</p> <p>46. Образование мочевой кислоты.</p> <p>47. Утомление и выносливость.</p> <p>48. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>49. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.</p> <p>50. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.</p> <p>51. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.</p>
--	--

	<p>52. Ресинтез креатинфосфата.</p> <p>53. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>54. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>55. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</p> <p>56. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</p> <p>57. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>58. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>59. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</p> <p>60. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>61. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</p> <p>62. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>63. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</p> <p>64. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</p> <p>65. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</p>
ОПК-7	<p>1. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.</p> <p>2. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.</p> <p>3. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.</p> <p>4. Депонирование воды.</p> <p>5. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.</p> <p>6. Выделение воды из организма.</p> <p>7. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.</p> <p>8. Жажда.</p> <p>9. Осмотическая природа истинной жажды.</p> <p>10. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.</p> <p>11. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.</p> <p>12. Ионная регуляция ферментативной активности.</p> <p>13. Участие ионов в образовании мембранного потенциала,</p>



	<p>регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.</li> <li>15. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.</li> <li>16. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.</li> <li>17. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.</li> <li>18. Химические превращения белков в процессе пищеварения.</li> <li>19. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.</li> <li>20. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.</li> <li>21. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.</li> <li>22. Пути использования аминокислот в организме.</li> <li>23. Внутриклеточный синтез белка.</li> <li>24. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.</li> <li>25. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.</li> <li>26. Биохимические основы генетического кода.</li> <li>27. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.</li> </ol>
ОПК-9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</li> <li>2. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.</li> <li>3. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</li> <li>4. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.</li> <li>5. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</li> <li>6. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</li> <li>7. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</li> <li>8. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</li> <li>9. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.</li> <li>10. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.</li> <li>11. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и</li> </ol>

	<p>конечных продуктов метаболизма.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.</li> <li>13. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.</li> <li>14. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.</li> <li>15. Биохимические механизмы образования кислородного долга.</li> <li>16. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.</li> <li>17. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.</li> <li>18. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.</li> <li>19. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</li> <li>20. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</li> <li>21. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</li> <li>22. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</li> <li>23. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</li> <li>24. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</li> <li>25. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</li> <li>26. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</li> <li>27. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</li> <li>28. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</li> <li>29. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</li> <li>30. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.</li> <li>31. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза</li> </ol>
--	---

	<p>внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>32. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>33. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.</p> <p>34. Явление суперкомпенсации.</p> <p>35. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p>
ПК-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Химический состав мышечной ткани.</li> <li>2. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.</li> <li>3. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.</li> <li>4. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.</li> <li>5. Молекулярное строение миофибрилл.</li> <li>6. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.</li> <li>7. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.</li> <li>8. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.</li> <li>9. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.</li> <li>10. Химические реакции при расслаблении мышц.</li> <li>11. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.</li> <li>12. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.</li> <li>13. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.</li> <li>14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.</li> <li>15. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</li> <li>16. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.</li> <li>17. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.</li> <li>18. Ресинтез креатинфосфата.</li> <li>19. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</li> </ol>

20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
21. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
22. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
23. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
24. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
25. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
26. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
27. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
28. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
29. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
30. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
31. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
32. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
33. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
34. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
35. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
36. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
37. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
38. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
39. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
40. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога

анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

1 Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537214>.

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543143> (дата обращения: 17.02.2024).

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543995>.

2. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430>.

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

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

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины 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 типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

Помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**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 деловых игр, разбор конкретных ситуаций, тренинги 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» разработана рабочей группой в составе: старшего преподавателя Марковской Н.Е.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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, соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>17</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	17
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	18
2.3. Содержание дисциплины (модуля) .....	25
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>41</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	41
3.2. Задания для самостоятельной работы .....	44
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	57
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>59</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	59
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	59
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	59
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	60
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	62
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	65
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>72</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	72
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	72
5.1.2. Дополнительная литература.....	73
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	73
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	74
5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	74
<b>5.4.1. Средства информационных технологий:</b> .....	75

<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>75</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>75</b>
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	75
5.6. Образовательные технологии .....	76
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>77</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в формировании у студентов системных знаний о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования органов и систем органов и механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и с факторами внешней среды, о физиологических основах клинико-физиологических методов исследования, применяемых в функциональной диагностике и при изучении интегративной деятельности человека.

#### *Задачи дисциплины (модуля):*

1. формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;
2. 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;
3. изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий при выполнении целенаправленной деятельности с позиции учения об адаптации;
4. изучение студентами роли высшей нервной деятельности в регуляции физиологических функций организма человека в условиях нормы;
5. 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; ОПК-9; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

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

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

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические</p>	<p>Знать: - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного</p>
---------------------	---	--	---



		<p>закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся,</p>	<p>отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; Владеть опытом: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.</p>
--	--	--	---

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

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

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

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

		<p>проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>	
<b>Контроль и анализ</b>	<p>ОПК-9</p> <p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- систематизацию закономерности протекания</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> </ul>

		<p>биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> </ul> <p><b>Владеть: навыками</b></p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
--	--	---	---

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



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

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

		<p>занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>	<p>реабилитационной деятельности.</p> <p>Владеть опытом: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>
--	--	---	--

## 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	
		4	5
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>148</b>	<b>92</b>	<b>56</b>
Учебные занятия лекционного типа	64	40	24
Практические занятия	60	40	20
Лабораторные занятия	20	10	10
Иная контактная работа/Консультации		2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>104</b>	<b>70</b>	<b>34</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Форма промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>180</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>14</b>
Учебные занятия лекционного типа	12	8	4
Практические занятия	14	8	6
Лабораторные занятия	6	4	2
Иная контактная работа/Консультации	4	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>234</b>	<b>149</b>	<b>85</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>

Форма промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>288</b>	<b>180</b>	<b>108</b>

**2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)  
Очной формы обучения**

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>										
<b>Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>0</b>		
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Нервно-мышечная система.</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>10</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		

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>	Иная контактная работа
<b>Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>0</b>		
Тема 3.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 4</b> <b>Функции дыхания, пищеварения, выделения</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		
Тема 4.1. Дыхание и его функции. Газообмен в легких	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
Тема 4.2. Общая характеристика основных пищеварительных процессов	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>0</b>		
Тема 4.3. Общая характеристика выделительных процессов.	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>		<b>0</b>		
<b>Раздел 5.</b> <b>Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
Тема 5.1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>				
Тема 5.2. Регуляция температуры тела человека	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		

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	Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Тема 5.3. Функции желез внутренней секреции	10	4	6	2		2				2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>										
<b>Общий объем, часов по модулю</b>	<b>180</b>	<b>70</b>	<b>92</b>	<b>40</b>		<b>40</b>		<b>10</b>		<b>2</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<i>экзамен</i>										
<b>Модуль 2 (Семестр 5)</b>											
<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>6</b>		<b>2</b>			
Тема 6.1 Аналитические и синтетические классификации	8	2	6	2		2		2			
Тема 6.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах	10	4	6	4		2		0			
Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.	8	4	4	2		2		0			
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>6</b>		<b>4</b>			
Тема 7.1 Формирование двигательных навыков	28	10	18	8		6		4			
<b>Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки.</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	
Тема 8.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.	10	4	6	2		2		2			
Тема 8.2 Спортивная	14	6	8	2		4		0		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>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
работоспособность											
Тема 8.3 Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта	12	4	8	4		2		2			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>										
<b>Общий объем, часов по модулю</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>24</b>		<b>20</b>		<b>10</b>		<b>2</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<i>экзамен</i>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>288</b>	<b>104</b>	<b>148</b>	<b>64</b>		<b>60</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
<b>Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)</b>											
<b>Раздел 1. Физиология высшей нервной</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>0</b>		<b>2</b>			

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>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
<b>деятельности</b>										
Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	17	15	2	2	0	0	0			
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	17	15	2	0	0	2				
<b>Раздел 2. Нервно-мышечная система.</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>				
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	34	30	4	2	2	0				
<b>Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>				
Тема 3.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.	17	15	2	2	0	0				
Тема 3.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы	17	15	2	0	2	0				



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>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
<b>Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		<b>2</b>			
Тема 4.1. Дыхание и его функции. Газообмен в легких	14	14	0	0	0		0			
Тема 4.2. Общая характеристика основных пищеварительных процессов	10	8	2	2	0		0			
Тема 4.3. Общая характеристика выделительных процессов.	10	8	2	0	0		2			
<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		<b>0</b>		<b>2</b>	
Тема 5.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии	11	9	2	0	2		0			
Тема 5.2. Регуляция температуры тела человека	12	10	2	0	0		0		2	
Тема 5.3. Функции желез внутренней секреции	12	10	2	0	2		0			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<i>экзамен</i>									
<b>Общий объем, часов по модулю</b>	<b>180</b>	<b>149</b>	<b>22</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>4</b>		<b>2</b>
<b>Модуль 2 (Курс 3 Сессии 3-4)</b>										
<b>Раздел 6.</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				

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>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
<b>Классификация и характеристика физических упражнений</b>										
Тема 6.1 Аналитические и синтетические классификации	9	9	0	0	0	0	0			
Тема 6.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах	12	10	2	0	2	0	0			
Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.	12	10	2	2	0	0	0			
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков.</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
Тема 7.1 Формирование двигательных навыков	33	31	2	0	2	0	0			
<b>Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки.</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 8.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.	9	5	4	2	0	0	0	2		
Тема 8.2 Спортивная работоспособность	12	10	2	0	0	0	2			
Тема 8.3 Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта	12	10	2	0	2	0	0			
<b>Контроль промежуточной</b>	<b>9</b>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <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>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
аттестации (час)											
Форма промежуточной аттестации	<i>экзамен</i>										
Общий объем, часов по модулю	108	85	14	4		6		2		2	
Общий объем, часов	288	234	36	12		14		6		4	

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ФИЗИОЛОГИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.**

##### Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

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

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в

передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

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

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

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

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

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

## **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.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

**Тема практического занятия 1.1:** Возбудимые ткани. Свойства возбудимых тканей. Действия различных раздражителей на нервно-мышечный препарат. Биоэлектрические явления в возбудимых тканях. Законы проведения возбуждения по нервным волокнам. Коллоквиум по разделу «Физиология возбудимых тканей».

Основные вопросы: 1. Понятие о химической и электрической сигнализации, реакциях клеток на сигналы среды существования. 2. Понятие информации. Сигналы и их виды. Понятие о клеточных рецепторах и их функциях. Рецепторные механизмы восприятия сигналов. 3. Общие свойства возбудимых тканей. Возбуждение и формы его проявления. Показатели (параметры) возбудимости. Электроодонтометрия, ее применение в стоматологии. 4. Биопотенциалы, их виды. Мембранный потенциал покоя, его происхождение. Понятие о гальванизме. 5. Современные представления о механизмах и фазах развития потенциала действия. Изменения возбудимости в процессе возбуждения. 6. Законы реагирования возбудимых тканей на действие раздражителей. 7. Сенсорные рецепторы: определение понятия, классификация, роль, основные свойства. Рецепторный и генераторный потенциалы. Понятие о принципах кодирования информации в сенсорных рецепторах. 8. Нервные волокна: строение, классификация, функции. 9. Механизм и законы проведения возбуждения по нервному волокну. 10. Физиологические основы проводниковой анестезии в стоматологической практике. 11. Транспорт веществ по нервным волокнам: виды, функции. 12. Синапсы: строение, классификация, свойства, физиологическая роль. 13. Современные представления о механизмах передачи возбуждения в синапсах. Возбуждающие нейромедиаторы. ВПСП. 14. Тормозные синапсы, их медиаторы. Ионные механизмы функционирования тормозного синапса, ТПСП. 15. Понятие о возможностях направленного фармакологического влияния на синаптическую передачу

**Форма практического задания:** практические упражнения

В соответствии с теоретическим материалом составить схемы по «физиологии возбудимых тканей», выполнить моделирование вставочного, эффекторного и аффекторного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки.

**Тема практического занятия 1.2:** Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

**Форма практического задания:** защита презентации с опросом

В соответствии с теоретическими материалами и дополнительными источниками выступить с докладом-презентацией по указанным ниже темам: Методы физиологических исследований. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. 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. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). 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. 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. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.

Функциональная организация спинного мозга. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

*Зарисовать и смоделировать из пластилина:*

- 1. общий план строения головного мозга в продольном (сагиттальном) разрезе и обозначьте отделы головного мозга. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество.*
- 2. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). 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. 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.*

## **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 1**

1. Исследование функций сохранения позы и равновесия при стоянии и ходьбе.
2. \_Исследование функций координации тонуса мышц, позы и целенаправленного движения.
3. \_Исследование функций мозжечка, осуществляющего программирование движений.
4. \_Исследование функций среднего мозга.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**, глоссарий, конспект по разделу, выполненные зарисовки и моделирование по теме.

## **РАЗДЕЛ 2. НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.**

### **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 рефлексy.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексy). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия 2.1:** Виды мышечных сокращений. Одиночное мышечное сокращение и происхождение тетануса.

**Форма практического задания:** практическое задание

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы-конспекты по теме «Нервно-мышечная система. Произвольные движения», выполнить моделирование из пластилина и зарисовку мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».

## **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

1. \_Выработка условных рефлексов на раздражители первой и второй сигнальных систем человека
2. \_Исследование функций координации тонуса мышц, позы и целенаправленного движения
3. \_Исследование функций мозжечка, осуществляющего программирование движений

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа,** глоссарий, конспекты по Разделу 2, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.



### РАЗДЕЛ 3. КРОВЬ И ЕЁ ФУНКЦИИ. ФУНКЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.

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

Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

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

#### ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

**Форма практического задания:** выполнение практического задания

**Задание 1.** Изучение методов измерения артериального давления

**Задание 2.** Ритм сердца и факторы, влияющие на него

**Задание 3.** Определение длительности сердечного цикла у человека по пульсу.



### ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

**Задание 1.** Измерение артериального давления способом Короткова.

**Задание 2.** Функциональные пробы на реактивность сердечно-сосудистой системы.

**Задание 3.** Заполнить таблицу для записи результатов

**Таблица 1**

Артерия	ЧСС
височная	
лучевая	
сонная	
бедренная	

**Таблица 2**

Результаты измерения артериального давления методом Короткова

Показатели	Результат
СД	
ДД	
ПД	
Норма СД по формулам	
Норма ДД по формулам	
СКД	

**Таблица 3**

Результаты измерения исследования ССС на функциональную реактивность

показатели	покой	После работы через						
		0'	1'	2'	3'	4'	5'	
ЧСС								
АД								

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

**форма рубежного контроля – устный опрос**, наличие глоссария, конспектов по Разделу 3, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

### РАЗДЕЛ 4. ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ, ПИЩЕВАРЕНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЯ

#### Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации

оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO<sub>2</sub>.

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

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**

**Форма практического задания:** выполнение практического задания

1. Зарисовать на листе А4 дыхательный цикл, процесс пищеварения, мочеобразования
2. «Спирометрия»

#### **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Задание 1.** Анализ состояния дыхательной системы

**Задание 2.** «Вентиляция легких»

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа,** глоссарий, конспекты по Разделу 4, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

### **РАЗДЕЛ 5. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ. ТЕПЛООБМЕН. ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ.**

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

**Форма практического задания:** практическое задание

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы «Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции», выполнить моделирование надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды», с помощью пластилина и зарисовки изобразить щитовидную железу, поджелудочную железу. Зарисовать строение половых желез.

## ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Физиология обмена веществ: методы прямой и непрямой калориметрии. функциональная система поддержания постоянства температуры тела организма

1. Расчет основного обмена по таблицам
2. Вычисление величины основного обмена по формулам
3. Определение процентного отклонения величины основного обмена от нормы по методу Рида
4. Расчет должных значений минутного объема кровообращения (ДМОК), минутного объема дыхания (ДМОД) и жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) по величине основного обмена
5. Термометрия различных участков тела

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

**Форма рубежного контроля** – **Контрольная работа**, глоссарий, конспекты по Разделу 5, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

## РАЗДЕЛ 6. 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). 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

**Форма практического задания:** защита презентация по вопросам самоподготовки

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.

11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

### ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 6

1. Оценка уровня физического состояния человека (У Ф С)

ФИО	Возраст	Рост	Вес	ЧСС	АД измеренное				АД должное		УФС
					СД	ДД	ПД	АД ср	СД	ДД	

2. Определение физиологических изменений в организме при динамической работе

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								
После нагрузки и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

3. Исследование физиологических реакций при статической работе и заполнение данных по таблице.

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								
После нагрузки								

и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа**, глоссарий, конспекты по Разделу 6, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

## РАЗДЕЛ 7. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

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.

### ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

**Форма практического задания:** практическое задание

На основе теоретического материала составить схемы-конспекты по следующим вопросам, использовать зарисовки.

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.

### ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 7

1. изучение степени развития систем управления мышечными усилиями
2. измерение показателей, характеризующих быстродействие
3. физиологический анализ разминки

Порядок работы	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\м	Теппинг тест	Сила мышц кисти

				ин	1 квад рат	4 ква драт	левая	правая
В покое								
После 1 нагрузки								
восс тан ови т	3 мин							
	6 мин							
После 2 нагрузки								
Вос стан овл ени е	3 мин							
	6 мин							
	9 мин							

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа**, глоссарий, конспекты по Разделу 7, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

## РАЗДЕЛ 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Перечень изучаемых элементов содержания

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

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. 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 среднегорье.

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.

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 8

**Форма практического задания:** защита презентация по вопросам самоподготовки

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.
13. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
14. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
15. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
16. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
17. 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 спортсменов.

## ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 8

1. исследование максимальной произвольной силы и силовой выносливости мышц

Специализация	Силовой индекс (J)			Выносливость (В)	Снижение работоспособности
	Правая кисть	Левая кисть	вывод	значение	значение

- Показатели тренированности в покое
- Показатели тренированности при выполнении дозированной нагрузки
- Исследование некоторых функций организма детей школьного возраста в условиях покоя
- Исследование некоторых функций организма детей школьного возраста при физических нагрузках

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8

**Форма рубежного контроля – доклад, глоссарий, конспекты по Разделу 8, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.**

Вопросы к докладам:

- 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.

## 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
<b>Модуль 1. (Семестр 4)</b>		

<b>Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 1. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Нервно-мышечная система.</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 2. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 3. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 4. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергии.</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 5. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	70	
<b>Модуль 2. (Семестр 5)</b>		
<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 6. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков.</b>	4	Выполнение презентации по темам раздела 7. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки</b>	6	Выполнение презентации по темам раздела 8. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	104	

*Заочной формы обучения*

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

	часов	
<b>Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 1. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Нервно-мышечная система.</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 2. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 3. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 4. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергии.</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 5. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	149	
<b>Модуль 2 (Курс 3 Сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 6. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков.</b>	11	Выполнение презентации по темам раздела 7. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки</b>	10	Выполнение презентации по темам раздела 8. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю),</b>	234	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

##### Вопросы для самоподготовки:

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

#### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

##### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### **Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербак, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Нервно-мышечная система.**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

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

11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
13. Статический и динамический типы работы мышц.
14. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
15. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
16. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
17. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
18. Произвольные и непроизвольные движения.
19. Основные принципы организации произвольных движений. Многоуровневый характер регуляции движений. Автоматизация движений и её механизмы.
20. Роль обратных связей в управлении движениями.
21. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
22. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
23. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.



5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Кровь и её функции. Функции кровообращения.**

#### **Вопросы для самостоятельной работы**

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.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

##### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

##### **Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.

4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения**

### **Вопросы для самостоятельной работы**

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипноное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO<sub>2</sub> кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

#### **Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5 Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.**

### **Вопросы для самостоятельной работы**

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.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

### Основная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

**Задания для самостоятельной работы к Разделу 6**  
**Классификация и характеристика физических упражнений**

**Вопросы для самостоятельной работы**

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

26. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
27. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
28. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

Доклады по изучаемым вопросам:

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

### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам

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

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.**

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

## Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 7 Формирование двигательных навыков

### Вопросы для самостоятельной работы

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. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
9. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
10. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
11. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
12. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
13. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.

14. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
15. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
20. 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).
21. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
22. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

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

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.**

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст :



электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### **Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 8 Формирование двигательных навыков.**

#### **Вопросы для самостоятельной работы**

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.
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.
14. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
15. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
16. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
18. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
19. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
20. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
21. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

### ***Формы контроля самостоятельной работы студентов:***

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов
9. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
10. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC<sub>170</sub>).
11. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
12. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 8.**

#### **Основная литература**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее

- образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### **Дополнительная 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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
5. Физиология двигательной деятельности: учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут: СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

***Написание реферата (доклада).***

### *Требования к структуре реферата (доклада):*

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - [www.antiplagiat.ru](http://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 экзамен, который проводится в устной форме.

### **4.2. 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) «Возрастная физиология» (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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5 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 (модуля)	Код контролируемых компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	<b>Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности</b>	ОПК-1;	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 1, выполненные зарисовки и моделирование вставочного, эффекторного и аффлекторного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки. Контрольная по вопросам самоподготовки.
2.	<b>Раздел 2 Нервно-мышечная система.</b>	ОПК-9;	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 2, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела: мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений»  Контрольная по вопросам самоподготовки.
3.	<b>Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.</b>	ПК-3	Устный опрос	<b>устный опрос</b> , наличие глоссария, конспектов по Разделу 3, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.



	<b>Раздел 4. Функции дыхания, пищеварения, выделения</b>	ОПК-1;	Контрольная работа	<p>В соответствии с теоретическими материалами составить схемы по теме раздела «Функции дыхания. Функции пищеварения. Выделение», выполнить моделирование нефрона, бифуркации трахеи, ЖКТ с помощью пластилина и зарисовки.</p> <p>Контрольная по вопросам самоподготовки.</p>
	<b>Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.</b>	ОПК-9;	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 5, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	<b>Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений</b>	ПК-3	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 6, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	<b>Раздел 7. Формирование двигательных навыков</b>	ОПК-1;	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 7, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	<b>Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки</b>	ОПК-9;	Доклад, глоссарий	<p>– доклад, глоссарий, конспекты по Разделу 8, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.</p> <p>Вопросы к докладам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.</li> <li>2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.</li> <li>3. Формирование новой суточной периодичности функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.</li> <li>4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.</li> </ol>

				<p>5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.</p> <p>6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).</p> <p>7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.</p> <p>8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.</p>
--	--	--	--	---

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Возрастная физиология» (модулю)**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-1;	<p style="text-align: center;"><b>Теоретический блок вопросов:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Модуль 1.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.</li><li>2. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.</li><li>3. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).</li><li>4. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.</li><li>5. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.</li><li>6. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.</li><li>7. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.</li><li>8. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.</li><li>9. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.</li><li>10. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.</li><li>11. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.</li><li>12. Явление последействия и тонус нервных центров.</li><li>13. Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.</li><li>14. Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.</li><li>15. Центральная регуляция двигательной активности.</li><li>16. Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.</li><li>17. Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном</li></ol>

	<p>тонусе и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>18.Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.</p> <p>19.Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.</p> <p>20.Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.</p> <p>21.Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.</p> <p>22.Система гипоталамус- аденогипофиз. Релизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.</p> <p>23.Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.</p> <p>24.Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.</p> <p>25.Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.</p> <p>26.Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.</p> <p>27.Гормональная регуляция уровня кальция в крови.</p> <p>28.Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.</p> <p>29.Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.</p> <p>30.Плазма крови. Значение белков плазмы крови.</p> <p>31.Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания РН крови.</p> <p>32.Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.</p> <p>33.Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.</p> <p>34.Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.</p> <p>35.Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.</p> <p>36.Понятие об иммунитете. Иммунный ответ. Иммунитет как регуляторная система.</p> <p>37.Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.</p> <p>38.Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.</p> <p>39.Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.</p> <p>40.Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.</p>
--	--

41. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.

42. Тромбоциты, их строение, количество и функция.

43. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.

44. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.

45. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).

46. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.

47. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.

48. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.

49. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.

50. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.

51. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.

52. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.

53. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. 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

	<p>эндокринная система.</p> <p>73. Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.</p> <p>74. Система гипоталамус- аденогипофиз. Рилизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.</p> <p>75. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.</p> <p>76. Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.</p> <p>77. Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.</p> <p>78. Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.</p> <p>79. Гормональная регуляция уровня кальция в крови.</p> <p>80. Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.</p> <p>81. Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.</p> <p>82. Плазма крови. Значение белков плазмы крови.</p> <p>83. Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.</p> <p>84. Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.</p> <p>85. Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.</p> <p>86. Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.</p> <p>87. Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.</p> <p>88. Понятие об иммунитете. Иммуный ответ. Иммунитет как регуляторная система.</p> <p>89. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.</p> <p>90. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.</p> <p>91. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.</p> <p>92. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.</p> <p>93. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.</p> <p>94. Тромбоциты, их строение, количество и функция.</p> <p>95. Автоматия сердца. Особенности мембранного потенциала клеток водителей ритма. Сопряжение возбуждения и сокращения.</p> <p>96. Строение проводящей системы сердца. Скорость проведения возбуждения по сердцу. Нарушения проводимости.</p> <p>97. Физиологические свойства и особенности сердечной мышцы.</p> <p>98. Цикл работы сердца и его фазы. Значение клапанов в</p>
--	--

	<p>движении крови по сердцу.</p> <p>99. Гетерометрическая и гомеометрическая саморегуляция сердца. Интракардиальные рефлексy.</p> <p>100. Экстракардиальные рефлексy сердца. Значение сосудистых рефлексогенных зон в регуляции деятельности сердца.</p> <p>101. Гуморальная регуляция сердца. Эндокринная функция сердца.</p> <p>102. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Объемная и линейная скорость кровотока. Линейная скорость движения крови в разных отделах сосудистого русла.</p> <p>103. Кровяное давление и его виды (систолическое, диастолическое, пульсовое, среднее, центральное и периферическое, артериальное и венозное). Факторы, определяющие величину артериального давления.</p> <p>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.</p> <p>105. Особенности венозного кровотока. Вспомогательные факторы, обеспечивающие движение крови по венам.</p> <p>106. Миогенные, нервно-рефлекторные и нервно-гуморальные механизмы регуляции регионарного кровотока.</p> <p>107. Кратковременные, промежуточные и долговременные по времени действия механизмы в регуляции системной гемодинамики.</p> <p>108. Состав, значение, движение и образование лимфы.</p>
<p>ОПК-9;</p>	<p style="text-align: center;"><b>Модуль 2</b></p> <p>109. Значение дыхания для организма. Основные процессы дыхания. Респираторные и нереспираторные функции легких. Дыхательный цикл.</p> <p>110. Биомеханика внешнего дыхания. Силы эластического и неэластического сопротивлений легких и грудной клетки. Роль отрицательного давления в межплевральном пространстве.</p> <p>111. Значение процессов конвекции и диффузии в поддержании постоянства состава альвеолярного воздуха.</p> <p>112. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью. Факторы, определяющие его эффективность. Диффузионная способность легких. Отношения между кровотоком и вентиляцией в легких.</p> <p>113. Транспорт кислорода кровью. Кривые диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на образование и диссоциацию оксигемоглобина. Кислородная емкость крови.</p> <p>114. Транспорт углекислого газа кровью. Значение карбоангидразы.</p> <p>115. Дыхание при физической нагрузке, повышенном и пониженном давлении. Защитные дыхательные рефлексy.</p> <p>116. Значение разных отделов ЦНС в регуляции дыхания. Механизм центрального дыхательного ритма.</p> <p>117. Влияние на частоту и глубину дыхания газового состава крови. Роль центральных и периферических хеморецепторов в</p>

	<p>регуляции дыхания.</p> <p>118.Значение рецепторов легких (растяжения, ирритантных, юкстаальвеолярных) в регуляции дыхания.</p> <p>119.Механизм первого вдоха новорожденного.</p> <p>120.Физиологические механизмы формирования голода и насыщения. Пищевая мотивация.</p> <p>121.Сущность и значение пищеварения. Функции пищеварительного тракта. Типы пищеварения.</p> <p>122.Межпищеварительная (периодическая) активность желудочно-кишечного тракта.</p> <p>123.Пищеварение в полости рта. Механическая и химическая обработка пищи. Состав и свойства слюны. Регуляция слюноотделения.</p> <p>124.Пищеварение в желудке. Секреторная деятельность желудка. Состав желудочного сока. Моторная функция желудка.</p> <p>125.Фазы желудочного сокоотделения. Анализ кривых желудочного сокоотделения.</p> <p>126.Состав и значение поджелудочного сока. Регуляция поджелудочного сокоотделения.</p> <p>127.Печень и её функции. Состав и свойства желчи. Функции желчи. Регуляция желчеобразования и желчевыделения.</p> <p>128.Физиологическая роль надэпителиального слоя слизи. Защитные и агрессивные факторы желудочного сока.</p> <p>129.Полостное и пристеночное пищеварение.</p> <p>130.Переваривание и всасывание белков в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>131.Переваривание и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>132.Переваривание и всасывание жиров в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>133.Моторная функция тонкой кишки, виды движений. Регуляция моторной функции кишечника.</p> <p>134.Витамины, физиологическая роль основных групп витаминов. Гипо- и авитаминозы.</p> <p>135.Калорическая ценность разных питательных веществ. Прямая и непрямая калориметрия. Дыхательный коэффициент. Основной и валовый обмен энергии.</p> <p>136.Обмен углеводов. Функциональная система поддержания уровня глюкозы в крови.</p> <p>137.Обмен белков. Полноценное и неполноценное белковое питание. Азотистое равновесие, положительный и отрицательный баланс азота. Регуляция обмена белка.</p> <p>138.Обмен жиров и его регуляция.</p> <p>139.Физиологическая роль воды в организме. Регуляция водного обмена.</p> <p>140.Температура тела человека. Терморегуляция.</p> <p>141.Физиологические основы рационального питания. Теория сбалансированного и полноценного питания. Нормы потребления питательных веществ.</p> <p>142.Температура тела человека, её суточные колебания. . Физическая и химическая терморегуляция. Рол отдельных органов в теплопродукции. Теплоотдача.</p> <p>143.Нефрон как структурная и функциональная единица почки.</p>
--	--



	<p>Механизмы образования первичной мочи. Факторы, обуславливающие клубочковую фильтрацию.</p> <p>144.Значение канальцевой реабсорбции и секреции в образовании конечной мочи. Поворотно-противоточная система петли Генле.</p> <p>145.Регуляция мочеобразования, роль нервной системы и гормонов.</p> <p>146.Врожденные и приобретенные виды поведенческих реакций. Отличия условных и безусловных рефлексов. Правила образования условного рефлекса. Дуга условного рефлекса.</p> <p>147.Торможение условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения.</p> <p>148.Типы высшей нервной деятельности животных и человека. Их классификация, характеристика и методики определения.</p> <p>149.Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические механизмы формирования речи у человека.</p> <p>150.Память, ее виды и механизмы.</p> <p>151.Механизмы, виды и фазы сна. Активный и пассивный сон. Медленный и быстрый сон.</p> <p>152.Общее понятие об адаптации и стрессе.</p> <p>153.Оптическая система глаза. Аномалии рефракции глаза. Современные представления о механизмах восприятия света и цвета.</p> <p>154.Слуховой анализатор. Восприятие силы и частоты звука. Теории восприятия звуков. Бинауральный слух.</p> <p>155.Обонятельный анализатор. Рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализатора. Классификация запахов, теория их восприятия.</p> <p>156.Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций. Их значение в целенаправленной деятельности человека.</p>
ПК-3	<p style="text-align: center;"><b>Физиология спорта</b></p> <p>157.Классификация физических упражнений.</p> <p>158.Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.</p> <p>159. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.</p> <p>160. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности</p> <p>161. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности.</p> <p>162. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов.</p> <p>163. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.</p> <p>164. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.</p> <p>165. Физиологическая характеристика процесса вработывания. Гетерохронность. Энергообеспечение.</p> <p>166. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и</p>

	<p>"ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".</p> <p>167. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления.</p> <p>168. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением.</p> <p>169. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.</p> <p>170. Влияние внешних условий на Физическую работоспособность в условиях Среднегорья.</p> <p>171. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Изменение функции органов в условиях Крайнего Севера.</p> <p>172. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Работоспособность в условиях жаркого климата.</p> <p>173. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Совершенствование координации движений. Развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <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>
--	---

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
4. Ляко, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляко, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536521>.

### 5.1.2. Дополнительная литература

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, 2024. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542576>.
7. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 421 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08679-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535588>.
8. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532314>.
9. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538103>.
10. Физиология двигательной деятельности : учебно-методическое пособие / В. П. Мальцев, А. Э. Щербакова, А. А. Говорухина [и др.]. — Сургут : СурГПУ, 2022. — 93 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/364376>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

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

### **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 типа

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 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 Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания кафедры № 06 от «30» января 2024 года	01.09.2024



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКА-  
ЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2024



Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент 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 № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>9</b>
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
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	14
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>22</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	23
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	28
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>29</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	29
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	30
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	31
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	32
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	36
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>38</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	38
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	38
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	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) .....	40
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	40
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	40
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	40

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	41
5.6. Образовательные технологии .....	41
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>43</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины (модуля) «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 и АФК.

**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-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
Контроль и анализ	<b>ОПК-8.</b>  Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки	Знать: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и

		<p>технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> <p>Уметь: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и</p>
--	--	--	---

			технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме.
<b>Контроль и анализ</b>	ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.  ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать	Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.  Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять

		<p>эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, RWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения</p>	<p>биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности.</p> <p>Владеть: опытом - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p>
--	--	---	--

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

## 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 зачетных единицы.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	72	72			
Лекционные занятия	20	20			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия	20	20			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	63	63			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>27</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 3-4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	16	16			
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	124	124			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			



Форма промежуточной аттестации		Зачет с оцен- кой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

## 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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная кон-
<b>Модуль 1 (Семестр 5)</b>										
<b>Раздел 1. Общие основы биомеханики</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>0</b>		
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	18	10	8	4		4		0		
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	16	10	6	2		4		0		
<b>Раздел 2. Теоретические основы биомеханики</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>8</b>		<b>4</b>		
Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	8	10	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		Практические занятия	из них: в форме практической		Лабораторные занятия	из них: в форме практической
Тема 2.2. Биомеханика физических качеств	16	8	8	2		4			2		
<b>Раздел 3. Дифференциальная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>8</b>		
Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола	18	8	10	2		4			4		
Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий	16	6	10	2		4			4		
<b>Раздел 4. Частная биомеханика</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>8</b>		
Тема 4.1. Локомоторные движения.	16	6	10	2		4			4		
Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте	17	7	10	2		4			4		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>											9

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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная кон- <i>из них: в форме практической</i>				
Форма промежуточной аттестации	<i>Зачет с оценкой</i>										
Общий объем, часов	144	63	72	20		32		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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная кон- <i>из них: в форме практической</i>				
<b>Модуль 1 (Курс 3 Сессии 3-4)</b>											
<b>Раздел 1. Общие основы биомеханики</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>0</b>			
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	18	16	2	2		0		0			

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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная кон- <i>из них: в форме практической</i>			
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	18	16	2	0	2	0				
<b>Раздел 2. Теоретические основы биомеханики</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>				
Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	16	2	2	0	0				
Тема 2.2. Биомеханика физических качеств	18	16	2	0	2	0				
<b>Раздел 3. Дифференциальная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>				
Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола	18	16	2	2	0	0				
Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий	16	14	2	0	2	0				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической		Практические занятия	из них: в форме практической		Лабораторные занятия	из них: в форме практической
<b>Раздел 4. Частная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>0</b>		<b>2</b>			
Тема 4.1. Локомоторные движения.	18	16	2	2		0		0			
Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте	16	14	2	0		0		2			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>6</b>		<b>2</b>			

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

##### Тема 1.1. Введение в биомеханику.

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Биомеханика как наука и учебная дисциплина (модуль). Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

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

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

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

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

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

## **Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многосвязная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий.

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

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

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

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

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

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

**Тема практического занятия:** Биомеханика двигательного аппарата человека

**Форма практического задания:** дискуссии; контрольная работа.

### **Темы дискуссии, контрольных работ**

1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». Изучение пропорций золотого сечения.
3. История биомеханики до 18 века.
4. История биомеханики в России.

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

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ**

**Тема 2.1. 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

### **Тема 2.2. Биомеханика физических качеств**

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

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.

## **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 2-3 видам деятельности.

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

## **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема лабораторного занятия:** Построение промера по координатам (л.р.1)



**Форма практического задания:** лабораторный практикум

### **Задания лабораторного практикума**

1. научиться находить по координатам положения точек тела и чертить их на графике

**Тема лабораторного занятия:** Расчёт и векторное изображение линейных скоростей и ускорений

**Форма практического задания:** лабораторный практикум

### **Задания лабораторного практикума**

1. Научиться рассчитывать скорости по способу 1 и 2 разности.
2. На промере построить скорости и ускорения в виде векторов.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **РАЗДЕЛ 3. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА**

### **Тема 3.1. 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.

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

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

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

### **Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий**

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

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

Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия:** Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий.

**Форма практического задания:** кейс-задание

### **Темы кейс-заданий**

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

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

## **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема лабораторного занятия:** Построение кинематических графиков (координат, скоростей и ускорений) и их анализ.

**Форма практического задания:** лабораторный практикум.

### **Задания лабораторного практикума**

1. Научиться строить кинематические графики характеристик по времени.
2. Изучить взаимную связь в изменениях кинематических характеристик.

**Тема лабораторного занятия:** Расчёт и графическое изображение угловых скоростей и ускорений.

**Форма практического задания:** лабораторный практикум.

### **Задания лабораторного практикума**

1. Научиться определять угловые положения тела, считывать угловые координаты.
2. Научиться рассчитывать угловые скорости и ускорения по способам 1 и 2 разности.
3. Научиться чертить круговые графики угловых характеристик.
4. Изучить взаимосвязь характеристик по графику.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА**

### **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 движение 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 2-3 видам деятельности

#### **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

#### **ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема лабораторно занятия:** Определение положения ОЦТ графическим способом

**Форма практического задания:** лабораторный практикум,

##### **Задания лабораторного практикума**

1. Научиться определять положение центра тяжести звеньев тела.
2. Определить положение ОЦТ симметричной и ассиметричной позы.
3. Сравнить устойчивость 2-х поз по ОЦТ, площади опоры, положению ОЦТ на площадь опоры.

**Тема лабораторно занятия:** Определение характера устойчивости тела при динамическом старте (рывок штанги тяжелая атлетика).

**Форма практического задания:** лабораторный практикум,

##### **Задания лабораторного практикума**

1. Определить ОЦТ аналитическим способом.
2. Определить устойчивость положения тела.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### 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
<b>Модуль 1. (семестр 5)</b>		
Раздел 1. Общие основы биомеханики	10	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Теоретические основы биомеханики	8	Выполнение кейс - задания
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	8	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Частная биомеханика	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	63	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	63	

##### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. курс 3 сессии 3-4</b>		
Раздел 1. <b>Общие основы биомеханики</b>	12 20	Выполнение кейс – задания  Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. <b>Теоретические основы биомеханики</b>	12 20	Выполнение кейс – задания  Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. <b>Дифференциальная биомеханика</b>	12 18	Выполнение кейс – задания  Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. <b>Частная биомеханика</b>	12 18	Выполнение кейс – задания  Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	124	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	124	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Общие основы биомеханики

##### 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.

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

#### Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.
2. Биомеханика: практикум: учебное пособие / составители А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева. — Омск: СибГУФК, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-91930-195-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317783>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная литература

1. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / составители Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева. — Рязань: РязГМУ, 2019. — 81 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207575> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Хомутов, А. Е. Анатомия человека : учебное пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, [б. г.]. — Часть 2 : Миология с основами биомеханики — 2019. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144560> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Теоретические основы биомеханики**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.
2. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
3. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.
4. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие<sup>1</sup>. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
5. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
6. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
7. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
8. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
9. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
10. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
11. Понятие о скоростных качествах.
12. Выносливость и способы ее измерения.
13. Методы измерения гибкости.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

#### **Основная литература**

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.
2. Биомеханика: практикум: учебное пособие / составители А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева. — Омск: СибГУФК, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-91930-195-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317783>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**



1. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / составители Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева. — Рязань: РязГМУ, 2019. — 81 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207575> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Хомутов, А. Е. Анатомия человека : учебное пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, [б. г.]. — Часть 2 : Миология с основами биомеханики — 2019. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144560> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Дифференциальная биомеханика**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
3. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
4. Особенности моторики женщин.
5. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.
2. Биомеханика: практикум: учебное пособие / составители А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева. — Омск: СибГУФК, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-91930-195-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317783>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**

1. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / составители Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева. — Рязань: РязГМУ, 2019. — 81 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207575> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Хомутов, А. Е. Анатомия человека : учебное пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, [б. г.]. — Часть 2 : Миология с основами биомеханики — 2019. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144560> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4. Частная биомеханика**

##### **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.
1. 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.
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. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
7. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
8. 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.
9. 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

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.
2. Биомеханика: практикум: учебное пособие / составители А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева. — Омск: СибГУФК, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-91930-195-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317783>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### **Дополнительная литература**

1. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / составители Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева. — Рязань: РязГМУ, 2019. — 81 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207575> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Хомутов, А. Е. Анатомия человека : учебное пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, [б. г.]. — Часть 2 : Миология с основами биомеханики — 2019. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144560> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей

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

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

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» 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.

#### ***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.

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

### **4.2. 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.

#### 4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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 (модулю) 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.

#### 4.4. 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 зачета с оценкой.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Общие основы биомеханики»	ОПК-8	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.</li><li>2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.</li><li>3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.</li><li>4. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства двигательного действия.</li><li>5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.).</li><li>6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.</li><li>7. Электрофизиологические (электромиография</li></ol>

		ОПК-9	Контрольная работа	<p>1.Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.</p> <p>2.Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.</p> <p>3. Механические свойства и механическая модель мышцы.</p> <p>4.Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.</p> <p>5. Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.</p> <p>6.Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.</p> <p>7.Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.</p> <p>8.Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа</p>
2.	<b>Раздел -2 «Теоретические основы биомеханики»</b>	ОПК-8	Контрольная работа	<p>1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.</p> <p>2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.</p> <p>3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.</p> <p>5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.</p> <p>6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.</p>



				<p>7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.</p> <p>8. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>9. Выносливость и способы ее измерения.</p> <p>10. Методы измерения гибкости</p>
		ОПК-9	Контрольная работа	<p>11. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.</p> <p>12. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.</p> <p>13. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>14. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.</p> <p>15. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.</p> <p>16. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.</p> <p>17. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.</p> <p>18. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>19. Выносливость и способы ее измерения.</p> <p>20. Методы измерения гибкости</p>
3.	<b>Раздел -3 «Дифференциальная биомеханика»</b>	ОПК-8	Контрольная работа	<p>1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.</p> <p>2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.</p> <p>3. Развитие движений в различные периоды жизни человека.</p> <p>4. Особенности моторики женщин.</p>

				5. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.
4	Раздел 4. <b>Частная биомеханика</b>	ОПК-9	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Силы, возмущающие и уравнивающие (их источники и действие).</li> <li>2. Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.</li> <li>3. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.</li> <li>4. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой</li> <li>5. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.</li> <li>6. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях.</li> </ol>

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-8	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.</li><li>2. Биомеханические свойства мышц.</li><li>3. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека.</li><li>4. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики.</li><li>5. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.</li><li>6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).</li><li>7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.</li><li>8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.</li><li>9. Центр объема и центр поверхности тела.</li><li>10. Механическая энергия и работа в движениях человека.</li><li>11. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.</li><li>12. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.</li><li>13. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей.</li><li>14. Центральные и периферические циклы взаимодействия при управлении движениями человека.</li><li>15. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.</li><li>16. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.</li><li>17. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.</li></ol>

	<p>18. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.</p> <p>19. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.</p> <p>20. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).</p> <p>21. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.</p> <p>22. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.</p> <p>23. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.</p> <p>24. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энергозатрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).</p> <p>25. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.</p> <p>26. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.</p> <p>27. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).</p> <p>28. Дискриминативные показатели спортивной техники.</p>
ОПК-9	<p>29. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.</p> <p>30. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.</p> <p>31. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).</p> <p>32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.</p> <p>33. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.</p> <p>34. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.</p> <p>35. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.</p>

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

14. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16481-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543936>.
15. Биомеханика: практикум: учебное пособие / составители А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева. — Омск: СибГУФК, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-91930-195-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317783>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Биомеханика: статика и динамика: учебное пособие / составители Т. И. Толстова, Г. В. Пономарева. — Рязань: РязГМУ, 2019. — 81 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207575> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей
2. Хомутов, А. Е. Анатомия человека : учебное пособие / А. Е. Хомутов, Е. В. Крылова, С. В. Копылова. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н. И. Лобачевского, [б. г.]. — Часть 2 : Миология с основами биомеханики — 2019. — 204 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144560> (дата обращения: 17.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>

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

### 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 типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУ-Зов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных	Полнотекстовая база данных периодических	<a href="https://dlib.eastview.co">https://dlib.eastview.co</a>

	"EastView"	изданий	m
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 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 и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

**По теме «Биомеханика стопы»** проводятся лабораторные занятия в **лаборатории**, 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 (плантограф).

**По теме «Биомеханика осанки»** проводятся лабораторные занятия в **лаборатории**, 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 (экран с биогеометрическим профилем, штатив, фотоаппарат)

**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 деловых игр, разбор конкретных ситуаций, тренинги 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**.

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Теория и методика физической рекреации и туризма* разработана рабочей группой в составе:

к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>14</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	15
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>25</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>26</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	33
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>34</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	34
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	34
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	35
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	36
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	37
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	40
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>42</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	42
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>42</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>43</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	43
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	44
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	45
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>45</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>45</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>45</b>

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	46
5.6. Образовательные технологии .....	46
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>47</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении обучающимися знаний в области физической рекреации и туризма, ознакомление студентов с основными теоретическими концепциями и методическими основами активного оздоровления в санаторно-курортной сфере и спортивно-оздоровительном туризме.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Теория и методика физической рекреации и туризма»;
2. Развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере рекреации и туризма;
3. Углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере рекреации и туризма.
4. Формирование у студентов прочной установки на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.

**1.2 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-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2 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
Научные исследования	ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	ОПК-11.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - тенденции развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - направления и перспективы развития образования в области рекреации, физической культуры, спорта и	Знать: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и

	<p>туризма; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в рекреации, физической культуре, спорте и туризме; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки</p>	<p>спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>
	<p>ОПК-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления</p>	<p>Уметь: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и</p>



<p>тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении</p> <p>тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования</p>	<p>образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении</p> <p>тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - составлять и оформлять список литературы; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>
---	---

	<p>сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в рекреации и туризме; - интерпретировать результаты собственных исследований; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять</p>	
--	---	--

		<p>и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-11.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований</p>	<p>Владеть: опытом 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>Правовая культура</p>	<p>ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики</p>	<p>Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; - требования федераций по видам спорта, к подготовке и</p>	<p>Знать: о понятиях и признаках правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; - требования федераций по видам спорта, к подготовке и</p>

		<p>проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и образования.</p>	<p>проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и образования.</p>
--	--	---	---

		<p>Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планируемую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров</p>	<p>Способен ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планируемую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров</p>
		<p>Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>	<p>Может обосновывать принимаемые решения по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>
	<p>ПК-1. Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-</p>	<p>ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и</p>	<p>Владеет знаниями о Закономерностях определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических</p>

	краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности	психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.	особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
		ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; - подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.	Способен разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
		ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.	Владет навыками работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования

			оборудования и технических средств.
	ПК-2. Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.	Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;
		ПК. -2.2. Владеть навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.	Владет навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.
		ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	Владет навыками управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых

			воздействий в процессе занятий.
--	--	--	---------------------------------

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	74	74			
Лекционные занятия	30	30			
Практические занятия	42	42			
Консультации	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	52	52			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
Форма промежуточной аттестации		Экзамен			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 3-4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	18	18			
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	8	8			
Консультации	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	117	117			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	экзамен	экзамен			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			



## 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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная
<b>Модуль 1 (Семестр 3)</b>										
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>10</b>				
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	16	10	6	2		4				
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	20	10	10	4		6				
<b>Раздел 2. Методические основы физической рекреации</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>				
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	17	9	8	4		4				
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	19	9	10	4		6				
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>				
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	12	4	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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	14	4	10	4		6					
<b>Раздел 4. Методические основы СОР</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>12</b>					
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	12	2	10	4		6					
Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	14	4	10	4		6					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>									2	
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	Экзамен										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>30</b>		<b>42</b>				2	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лесные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической			
<b>Модуль 1 (Курс 2 сессии 3-4)</b>										
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	18	16	2	2						
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	18	16	2			2				
<b>Раздел 2. Методические основы физической рекреации</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	18	16	2	2						
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	18	16	2			2				
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	18	16	2	2						
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	18	16	2			2				
<b>Раздел 4. Методические основы СОТ</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				

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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	6	4	2	2						
Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	7	5	2			2				
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>										2
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	экзамен									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>117</b>	<b>16</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				2

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлексы, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

### **Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания**

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

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

### **Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности**

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

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлекс, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

научной деятельности. Средства научного исследования. Методы научного исследования.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

### **Тема практического занятия: Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания**

#### **Форма практического задания: устный опрос**

#### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический,

экономический.

**Тема практического занятия: Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности**

**Форма практического задания: устный опрос**

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
2. Физиологическая классификация средств физической культуры.
3. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
4. Процесс образования двигательного навыка.
5. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
6. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
7. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
8. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля: кейс-задание.**

В соответствии с теоретическими материалами разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты.

*Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.*

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах: наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса.

Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

### **Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах**

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

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах: наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

### **Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях**

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

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса. Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

### **Тема практического занятия: Активные методы оздоровления на курортах**

#### **Форма практического задания: устный опрос**

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?

### **Тема практического занятия: Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях**

#### **Форма практического задания: устный опрос**

1. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
2. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?

3. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
4. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля – кейс-задание.** В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.

*Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.*

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (СОТ)**

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

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.

### **Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ**

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

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

### **Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика**

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

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.



## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

**Тема практического занятия: История и общая характеристика СОР**

**Форма практического задания: устный опрос**

1. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
2. Содержание приключенческих мероприятий.
3. Методика организации приключенческих мероприятий.
4. Особенности проведения приключенческих мероприятий.
5. Теоретические основы техники пешего туризма
6. Теоретические основы техники водного туризма.
7. Теоретические основы техники горного туризма.
8. Теоретические основы техники лыжного туризма.

**Тема практического занятия: Классификация видов и форм туризма, их характеристика**

**Форма практического задания: устный опрос**

1. Многодневные некатегорийные походы.
2. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
3. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
4. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
5. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
6. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
7. Система спортивно-туристских соревнований.
8. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
9. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
10. Классификация маршрутов.
11. Маршрутно-квалификационная работа.
12. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
13. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
14. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
15. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
16. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
17. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
18. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
19. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

**форма рубежного контроля – письменный опрос по пройденному материалу**

## РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

#### **Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий**

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

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

#### **Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта**

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

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема практического занятия: Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий**

**Форма практического задания:** устный опрос

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОТ.

**Тема практического занятия: Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта**

**Форма практического задания:** устный опрос

1. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
2. Разрядные требования в разных видах туризма.
3. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.

4. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
5. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
6. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания: кейс-задание.** В соответствии с теоретическим материалом разработать:

- Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».
- Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».
- Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».
- Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).
- Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».
- Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».
- Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».
- Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)
- Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».
- Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».
- Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».
- Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)
- Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».
- Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».
- Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».
- Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (региональных)
- Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».
- Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».
- Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».
- Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).

### **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
<b>Модуль 1. (семестр 3)</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации</b>	10	Подготовка и поиск информации
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

<b>Раздел 2. Методические основы физической рекреации</b>	6	Подготовка и поиск информации
	6	Подготовка к устному опросу
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)</b>	2	Подготовка и поиск информации
	2	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Методические основы СОТ</b>	2	Подготовка и поиск информации
	2	Подготовка к устному опросу
	2	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	52	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	52	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (курс 2 сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации</b>	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методические основы физической рекреации</b>	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)</b>	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Методические основы СОТ</b>	3	Подготовка и поиск информации
	3	Подготовка к устному опросу
	3	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	105	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	105	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

## Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.
7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
8. Физиологическая классификация средств физической культуры.
9. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
10. Процесс образования двигательного навыка.
11. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
12. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

### Основная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661>.
3. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17765-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533697>.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539275>.
5. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-

3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541741>.

### Дополнительная литература

1. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10790-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540808>.
3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537857>.
4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>. — Библиогр.: с. 112-114. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст: электронный.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный.
1. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808>.

### Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

#### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?
6. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
7. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?

8. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
9. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### Основная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661>.
3. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17765-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533697>.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539275>.
5. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541741>.

### Дополнительная литература

1. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10790-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540808>.
3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537857>.

4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>. — Библиогр.: с. 112-114. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст: электронный.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808>).

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Краткая история туризма в России.
2. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
3. Письменно дать краткую характеристику истории туризма в одной из стран мира.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
6. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
7. Городские и районные туристские клубы, их задачи:
8. Туристские секции КФК.
9. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
10. Письменно дать краткую характеристику туристическим организациям (по выбору студента), и определить роль данной организации.
11. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
12. Содержание приключенческих мероприятий.
13. Методика организации приключенческих мероприятий.
14. Особенности проведения приключенческих мероприятий.
15. Теоретические основы техники пешего туризма
16. Теоретические основы техники водного туризма.
17. Теоретические основы техники горного туризма.
18. Теоретические основы техники лыжного туризма

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**



1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661>.
3. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17765-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533697>.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539275>.
5. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541741>.

#### Дополнительная литература

1. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10790-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540808>.
3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537857>.
4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>. — Библиогр.: с. 112-114. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст: электронный.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке.

– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

7. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808>.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОТ.
8. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
9. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
10. Разрядные требования в разных видах туризма.
11. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
12. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
13. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
14. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

##### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

#### **Основная литература**

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.
2. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661>.
3. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17765-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533697>.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539275>.

5. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541741>.

### Дополнительная литература

1. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10790-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540808>.
3. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537857>.
4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>. — Библиогр.: с. 112-114. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст: электронный.
6. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный.
7. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808>.

### 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.

#### ***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).

#### **Кейс-задание.**

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической рекреации и туризма» (модулю) является экзамен, который проводится в устной и письменной форме.

### **4.2. 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.

#### 4.3. 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 (творческие задания, кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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.

#### **4.4. 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 экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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. Теоретические основы физической рекреации	ОПК-11,	кейс-задание	<p><b>форма рубежного контроля: кейс-задание.</b></p> <p>В соответствии с теоретическими материалами разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты.</p> <p><i>Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.</i></p>
2.	Раздел 2. Методические основы физической рекреации	ОПК-12,	кейс-задание	<p><b>форма рубежного контроля – кейс-задание.</b> В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.</p> <p><i>Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.</i></p>
3	Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	ПК-1,	Письменный опрос	<p><b>Темы для письменного опроса</b></p> <p>Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.</p> <p>Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.</p>

				<p>Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.</p> <p>Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.</p> <p>Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.</p> <p>Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.</p>
4	Раздел 4. Методические основы СОТ	ПК-2	<b>кейс-задание</b>	<p><b>форма рубежного контроля – Форма практического задания: кейс-задание.</b> В соответствии с теоретическим материалом разработать:</p> <p>Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».</p> <p>Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».</p> <p>Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».</p> <p>Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).</p> <p>Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».</p> <p>Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».</p> <p>Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».</p> <p>Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)</p> <p>Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».</p> <p>Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».</p> <p>Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».</p> <p>Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)</p> <p>Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».</p> <p>Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».</p> <p>Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».</p> <p>Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для</p>



				<p>школьников (региональных)</p> <p>Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».</p> <p>Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».</p> <p>Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».</p> <p>Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).</p>
--	--	--	--	--

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.</li><li>2. Методы и средства физической рекреации.</li><li>3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.</li><li>4. Формы физической рекреации.</li><li>5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.</li><li>6. Базовые аспекты физической рекреации.</li><li>7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.</li><li>8. Физиологическая классификация средств физической культуры.</li><li>9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.</li><li>10. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.</li><li>11. Процесс образования двигательного навыка.</li><li>12. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.</li><li>13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.</li><li>14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.</li></ol>
ОПК-12,	<ol style="list-style-type: none"><li>15. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа.</li><li>16. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.</li><li>17. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.</li><li>18. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии</li></ol>

	<p>здоровья и инвалидов.</p> <p>19. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.</p> <p>20. Формы спортивно-массовой работы на курорте.</p> <p>21. Основные режимы двигательной активности на курортах.</p> <p>22. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях.</p> <p>23. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих.</p> <p>24. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы.</p> <p>25. Формы организации досуговой деятельности</p>
ПК-1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих.</li> <li>2. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.</li> <li>3. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.</li> <li>4. Международные туристские организации и декларации.</li> <li>5. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.</li> <li>6. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.</li> <li>7. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.</li> <li>8. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.</li> <li>9. Городские и районные туристские клубы, их задачи Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.</li> <li>10. Многодневные некатегорийные походы</li> </ol>
ПК-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма.</li> <li>12. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.</li> <li>13. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма</li> <li>14. . Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.</li> <li>15. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.</li> <li>16. Система спортивно-туристских соревнований.</li> <li>17. Разрядные нормативы и требования по различным</li> </ol>

	<p>видам спортивного туризма и туристского многоборья.</p> <p>18. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.</p> <p>19. Классификация маршрутов.</p> <p>20. Маршрутно-квалификационная работа.</p> <p>21. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.</p> <p>22. Понятие о тактике и технике спортивного туризма</p> <p>23. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.</p> <p>24. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.</p> <p>25. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.</p> <p>26. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий</p> <p>27. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.</p> <p>28. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.</p>
--	--

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

6. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие : [16+] / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577707> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/577707. – Текст: электронный.

7. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов ; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543661>.

8. Боголюбова, С. А. Виды и тенденции развития туризма: учебное пособие для вузов / С. А. Боголюбова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17765-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533697>.

9. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. —

(Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539275>.

10. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541741> (дата обращения: 18.02.2024).

### 5.1.2. Дополнительная литература

7. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 18.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Образовательный туризм в России : учебное пособие для вузов / Ю. С. Путрик [и др.] ; под редакцией С. Ю. Житенёва. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 170 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10790-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540808>.
9. Каменец, А. В. Молодежный социальный туризм: учебное пособие для вузов / А. В. Каменец, М. С. Кирова, И. А. Урмина ; под общей редакцией А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07649-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537857>.
10. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
11. Мельникова, Ю. А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие: [16+] / Ю. А. Мельникова, К. В. Мельников. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>. — Библиогр.: с. 112-114. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст: электронный.
12. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки : учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» : [16+] / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 84 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный.
13. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543808>.

## 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

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

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

## **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**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

		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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» разработана рабочей группой в составе:

Старший преподаватель Некрасова М.В.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>14</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	15
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>18</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>26</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	26
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>27</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	31
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>32</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	32
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	33
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	34
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	36
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	39
Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуре и спорта» .....	41
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>41</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	41
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>41</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>41</b>
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) .....	43
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>43</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>44</b>

<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных .....</b>	<b>44</b>
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	44
5.6. Образовательные технологии .....	45
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>46</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) заключается в получении теоретических знаний о педагогических основах физической культуры и спорта, освоении технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры и формирование у него педагогического мышления.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
4. Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10; в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и	Знать: - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; -

		<p>спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; -</p>	<p>методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у</p>
--	--	---	---

		<p>организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов</p>	<p>занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом</p>
--	--	--	--



		<p>учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	<p>особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Владеть: опытом планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; -</p>
--	--	--	--

		<p>активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методiku проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать</p>	<p>планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	--

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

<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-4 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-4.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. ОПК-4.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям,</p>	<p>Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с</p>
-------------------	---	--	--

		<p>оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>Владеть: опытом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях</p>
--	--	--	---

			патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.
Профессиональное взаимодействие	ОПК-10 Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы	ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив. ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастно-половыми группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива	Знать: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта Уметь: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив. Владеть: опытом практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастно-половыми группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива

## 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 зачетных единиц.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	72	72			
Лекционные занятия	36	36			
Практические занятия	36	36			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	63	63			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	зачет	Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	16	16			
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	8	8			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	124	124			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

## 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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
<b>Модуль 1 (Семестр 3)</b>											
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>					
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	10	8	4		4					
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	8	10	4		6					
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>		<b>8</b>					
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	10	8	6		2					
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	8	10	4		6					
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>					
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса.	8	4	4	2		2					



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
Принципы, методы и формы воспитания.											
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	10	4	6	2		4					
Тема 3.3. Воспитание учащихся стремления к самосовершенствованию	8	4	4	2		2					
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	10	6	4	2		2					
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>10</b>		<b>8</b>					
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	12	4	8	6		2					
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	15	5	10	4		6					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	Зачет с оценкой										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
<b>Модуль 1 (Курс 3 (1-2 сессия))</b>											
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	16	2	2							
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	16	2				2				
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	16	2	2							
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	16	2				2				
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	10	8	2	2							

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лесные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической				
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	10	8	2			2					
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	8	8									
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	8									
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	16	14	2	2							
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	16	14	2			2					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

## **РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.

Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.

**Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.

**Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

Тема практического занятия: **Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**

Форма практического задания: **устный опрос.**

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. История становления педагогики физической культуры и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

Тема практического занятия: **Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

Форма практического задания: **устный опрос**

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.

2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

### **форма рубежного контроля – реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.
2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.
3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.
4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.
5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.
6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.
7. Дистанционное обучение в вузе.
8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
11. Влияние наследственности и среды.
12. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
13. Классификация методологических подходов в педагогике.
14. Методы педагогических исследований.
15. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ**

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

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения.

В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.

Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

### **Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта**

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

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

### **Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения**

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

Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения.

В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.

Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия: Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта**

Форма практического задания: **задание.**

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

**Тема практического занятия: Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения**

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.
3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.
9. Спортивный кодекс.
10. Кодекс спортивного судьи.
11. Педагогический анализ урока.
12. Тестирование в педагогике.
13. Методы исследования.
14. Классификация методов обучения.
15. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

## **РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание.

Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.

Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.

Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы.

Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.

Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.

Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

### **Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.**

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

Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.

### **Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания**

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

Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.

### **Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию**

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

Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы.

Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.

### **Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса**

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

Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.

Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия: Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

**Тема практического занятия: Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

**Тема практического занятия: Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.



**Тема практического занятия: Педагог как субъект педагогического процесса**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

**форма рубежного контроля - реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Особенности воспитания мальчиков и девочек в семье.
2. Понятие «дидактика» и ее основы.
3. Понятия «одаренность» и «гениальность».
4. Гендерные особенности развития и их учет в педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
5. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
6. Социальное воспитание в процессе становления личности.
7. Типологические характеристики личности студента и преподавателя.
8. Системы образования в России.
9. Зарождение и развитие педагогической науки в России.
10. Педагогика в системе знаний о человеке.
11. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.
12. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.
13. Закономерности, принципы и средства воспитания.
14. Общие методы воспитания.
15. Нравственное и трудовое воспитание.

### **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома,

интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.

#### **Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

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

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

#### **Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения**

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

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

Тема практического занятия: **Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

Форма практического задания: устный опрос.

##### **Вопросы к устному опросу.**

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

Тема практического занятия: **Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения**

Форма практического задания: устный опрос.

##### **Вопросы к устному опросу.**

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.

2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

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

#### **Форма рубежного контроля: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4

1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
2. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности.
3. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
4. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
5. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
6. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
7. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
8. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.
9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
11. Педагоги-новаторы в спорте.
12. Педагоги физической культуры - новаторы.
13. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
14. Принципы организации детского спортивного коллектива.

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

### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Очной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (Семестр 3)</b>		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	8	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методы и педагогические системы	8	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Воспитательный процесс	8	Подготовка к устному опросу
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	4	Подготовка к устному опросу
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>63</b>	

<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	63	
--	----	--

### *Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (курс 3 (сессия 1-2))</b>		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методы и педагогические системы	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Воспитательный процесс	10	Подготовка к устному опросу
	22	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	14	Подготовка к устному опросу
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	124	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	124	

## **3.2. Задания для самостоятельной работы**

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

#### **Основная литература**

1. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркмайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

### **Дополнительная литература**

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539303>.

2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539544>.

3. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.
3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.
5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

### **Дополнительная литература**

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539303>.
2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539544>.
3. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

### **Основная литература**

1. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

### **Дополнительная литература**

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539303>.
2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539544>.
3. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

##### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

#### **Основная литература**

1. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

#### **Дополнительная литература**

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539303>.

2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539544>.
3. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

#### ***Написание реферата (доклада).***

*Требования к структуре реферата (доклада):*

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

Основные требования к оформлению:

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

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

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



При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - [www.antiplagiat.ru](http://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 и письменной** форме.

### **4.2. 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.

#### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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
-------------------------	---------------

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	ОПК-1;	реферат	<p>Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности воспитания современного человека.</li> <li>2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.</li> <li>3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.</li> <li>4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.</li> <li>5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.</li> <li>6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.</li> <li>7. Дистанционное обучение в вузе.</li> <li>8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.</li> <li>9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.</li> <li>10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.</li> <li>11. Влияние наследственности и среды.</li> <li>12. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.</li> <li>13. Классификация методологических подходов в педагогике.</li> <li>14. Методы педагогических исследований.</li> <li>15. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.</li> </ol>
2.	Раздел 2. Методы и педагогические системы	ОПК-4;	реферат	<p>Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.</li> <li>2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.</li> <li>3. Мария Монтессори и ее система.</li> </ol>

				<p>4.«Трудные» подростки и неформальные группы общения.</p> <p>5.Методы обучения. Классификация методов активного обучения.</p> <p>6.Кодекс тренера.</p> <p>7.Кодекс педагога.</p> <p>8.Кодекс учителя физической культуры.</p> <p>9.Спортивный кодекс.</p> <p>10. Кодекс спортивного судьи.</p> <p>11. Педагогический анализ урока.</p> <p>12. Тестирование в педагогике.</p> <p>13. Методы исследования.</p> <p>14. Классификация методов обучения.</p> <p>15. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.</p>
3.	Раздел 3. Воспитательный процесс	ОПК-10	<b>реферат</b>	<p>Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности воспитания мальчиков и девочек в семье.</li> <li>2. Понятие «дидактика» и ее основы.</li> <li>3. Понятия «одаренность» и «гениальность».</li> <li>4. Гендерные особенности развития и их учет в педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</li> <li>5. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.</li> <li>6. Социальное воспитание в процессе становления личности.</li> <li>7. Типологические характеристики личности студента и преподавателя.</li> <li>8. Системы образования в России.</li> <li>9. Зарождение и развитие педагогической науки в России.</li> <li>10. Педагогика в системе знаний о человеке.</li> <li>11. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.</li> <li>12. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.</li> <li>13. Закономерности, принципы и средства воспитания.</li> <li>14. Общие методы воспитания.</li> <li>15. Нравственное и трудовое воспитание.</li> </ol>

4	Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	ОПК-1;	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.</li> <li>2. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности.</li> <li>3. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.</li> <li>4. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.</li> <li>5. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.</li> <li>6. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.</li> <li>7. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>8. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.</li> <li>9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.</li> <li>10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.</li> <li>11. Педагоги-новаторы в спорте.</li> <li>12. Педагоги физической культуры - новаторы.</li> <li>13. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.</li> <li>14. Принципы организации детского спортивного коллектива.</li> </ol>
---	---	--------	---------	---

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-1;	<p><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u></p> <p>Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Педагогика как наука и как искусство.</li><li>2. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании.</li><li>3. Важнейшие направления педагогической мысли на современном этапе общественного развития.</li><li>4. Сущность деятельности педагога ФК.</li><li>5. Функции спортивного тренера.</li><li>6. Особенности отечественной системы ФК и С.</li><li>7. В чем сущность влияния наследуемых факторов на развитие человека?</li><li>8. В чем сущность влияния социальных факторов на развитие человека?</li><li>9. Суть и особенности возрастной периодизации в занятиях физической культурой.</li><li>10. Структура личности.</li><li>11. Структура темперамента.</li><li>12. Назовите основные методы исследования в педагогике ФК.</li><li>13. Особенности применения методов тестирования в педагогике ФК.</li><li>14. Взаимоотношение количественных и качественных методов исследования в педагогике ФК.</li><li>15. Классификация методов исследования в педагогике.</li><li>16. .</li><li>17. Основные категории педагогики: воспитание, образование, обучение.</li><li>18. Характерные особенности процесса обучения в физкультурной и спортивной деятельности.</li><li>19. Основные задачи и функции физической культуры.</li><li>20. Представьте процесс обучения в виде функционирующей дидактической системы.</li><li>21. Виды педагогических систем.</li><li>22. В чем отличие педагогической системы от системы воспитания?</li><li>23. Особенности процесса обучения в физическом воспитании и спорте.</li><li>24. Законы и закономерности обучения.</li></ol> <p>Аналитический блок заданий:</p>



	<p>Задание 1. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия</p> <p>Задание 2. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой</p> <p>Задание 7. Подберите комплекс диагностических методик по выявлению профессионально-педагогической компетентности.</p> <p>Задание 8. Выявите уровень собственной компетентности, оформите карту обследования.</p> <p>Задание 9. Составьте план самообразования.</p>
ОПК-4;	<p><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности образовательных стандартов нового поколения.</li> <li>2. Особенности структуры и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.</li> <li>3. Преемственность профессиональных образовательных программ – современная реальность.</li> <li>4. Современные подходы к качеству образования</li> <li>5. Характеристика педагогических инноваций в области физического воспитания и обучения человека.</li> <li>6. Сущность проектировочной деятельности учителя физической культуры.</li> <li>7. Контроль как один из ведущих видов деятельности учителя ФК.</li> <li>8. Воспитание, образование, обучение в процессе физического воспитания</li> </ol> <p>Аналитический блок заданий:</p> <p>Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.</p> <p>Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).</p>
1. ОПК-10	<p><u>а. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Влияние форм организации занятий на мотивацию учащихся к занятиям ФК.</li> <li>3. Применение неурочных форм в физическом воспитании и спорте.</li> <li>4. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании.</li> <li>5. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность.</li> <li>6. Показатели воспитанности для физической культуры.</li> <li>7. Главные стадии процесса воспитания.</li> <li>8. Задачи и цели воспитания в физической культуре</li> <li>9. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС.</li> <li>10. Сущность личностного подхода в воспитании.</li> </ol>

	<p>11. Методы формирования сознания.  12. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания.  13. Отличия свободного воспитания от принудительного.  14. Особенности воспитание личности в коллективе.  15. Стили управления коллективом  16. Коллектив как фактор самосовершенствования личности.  17. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности.  18. От чего зависит самооценка личности?  19. Уровни профессионализма личности  20. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера.  21. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера.</p> <p>Аналитический блок заданий:  Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуре и спорта»  Задание 6. Составьте логико-структурную схему «Методы педагогического процесса»</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. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540745>.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

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

1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539303>.

2. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04709-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539544>.
3. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

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 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 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

## 5.6. Образовательные технологии

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 в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития 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, 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2024



Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» разработана рабочей группой в составе:

Старший преподаватель Некрасова М.В.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>8</b>
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
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	13
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>24</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	24
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	25
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	28
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>29</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	29
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	30
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	31
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	32
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	35
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>40</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	40
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	40
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	40
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	41
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	42
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	42
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	42
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	43

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	43
5.6. Образовательные технологии .....	43
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>45</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

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: УК-3; ОПК-5; 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
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Понимает основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций. УК-3.2. В социальном взаимодействии соблюдает этические принципы, проявляет уважение к мнению и культуре других участников. УК-3.3. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, несет личную ответственность за результат.	Знать: основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций. Уметь: в социальном взаимодействии соблюдать этические принципы, проявлять уважение к мнению и культуре других участников. Владеть: навыком определения своей роли в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, нести личную ответственность за результат.

<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-5 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-5.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-5.2. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и</p>	<p>Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; Уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; -</p>
-------------------	--	--	--

		<p>контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	<p>использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>Владеть: опытом обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающихся и научно-</p>
--	--	--	---

		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>	<p>популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>
--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (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			
		4	5	6	7

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	54	54			
Лекционные занятия	26	26			
Практические занятия	28	28			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	45	45			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3		Курс 4	
			Сессия 1-2	Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	12		12		
Лекционные занятия	8		8		
Практические занятия	4		4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	92		<b>92</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
Форма промежуточной аттестации			Зачет		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>		<b>108</b>		

### 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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>										
<b>Раздел 1. Введение в психологию.</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>10</b>			<b>8</b>			
<b>Психические процессы</b>										
Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики	16	8	8	4			4			
Тема 1.2. Мышление, воображение, речь	17	7	10	6			4			
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>8</b>			<b>10</b>			
Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности	15	7	8	4			4			
Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	18	8	10	4			6			
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>8</b>			<b>10</b>			
Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	7	3	4	2			2			
Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания	9	3	6	2			4			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической				
Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	8	4	4	2		2					
Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	9	5	4	2		2					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>Зачет</b>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
<b>Модуль 1 (Курс 3 (1-2 сессия))</b>										
<b>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>					
Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы психики	18	16	2	2	0					
Тема 1.2. Мышление, воображение, речь	18	16	2	0	2					
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					
Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности	17	15	2	2	0					
Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	18	16	2	0	2					
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>					
Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	10	8	2	2	0					
Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания	9	7	2	0	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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	9	7	2	2		0					
Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	7	7	0	0		0					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>зачет</b>										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека.

Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия.

Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.

Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и непроизвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности

Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Овладение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.

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

## **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. Овладение 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: устный опрос.

### **Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?

Тема практического занятия **Мышление, воображение, речь**

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
2. Представление и память.
3. Понятие воображения.
4. Место воображения в системе познавательных функций человека.
5. Воображение и образное мышление.
6. Разновидности воображения.

7. Воображение и творчество.
8. Роль воображения в практической деятельности психолога.
9. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

### **форма рубежного контроля – реферат**

Примерный 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 единицей речевого мышления?
4. Какими методами изучаются категориальные структуры?
5. Виды и механизмы воображения?
6. Развитие мышления и речи в онтогенезе
7. Мышление гетерогенно или иерархично?
8. Теории мышления и методы изучения мыслительных процессов.
9. Уровневые модели интеллекта
10. Особенности развития речи в онтогенезе.
11. Проблема единиц анализа речи
12. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу.
13. Восприятие цвета - от сенсорики к личности.
14. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления?
15. Законы восприятия и законы художественного образа.
16. Модели внимания: что и как регулирует внимание?
17. Как характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения?

## **РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА**

### **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 психологии. 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.

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.

## **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 психологии. 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 реагирование 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: **устный опрос.**

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?

7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

**Тема практического занятия: Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности**

Форма практического задания: кейс-задание

1. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
2. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
3. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
4. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
5. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
6. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
7. В чем отличие волевого действия от произвольного?

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля реферат**

Примерный 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
11. Когнитивные теории эмоций и личности
12. Теория эмоций Р. Плучика
13. Теория дифференциальных эмоций (Кэррол Изард)
14. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина
15. Информационная теория П.В. Симонова
16. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева
17. Понятие о воле. Теории воли
18. Проблема волевых состояний и безвольного поведения
19. Волевые качества личности
20. Развитие воли у человека

**РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного

достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

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.

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.

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.

### **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.

Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

### **Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.**

#### ***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.

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 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности 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 соперничеству и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

### **Тема 3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям**

#### ***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 3**

**Тема практического занятия: Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

**Тема практического занятия: Психологические основы обучения**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
2. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
3. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК

**Тема практического занятия: Психологические основы воспитания**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Психологическая характеристика физического воспитания.
2. Структура двигательной деятельности
3. Психологические основы формирования двигательного навыка.

**Тема практического занятия: Психологические основы обучения двигательным действиям**

**Форма практического задания: устный опрос:**

Вопросы к устному опросу

1. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
2. Как человек распознает звуки?
3. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
4. Как осуществляется сознательный контроль движений?

**Тема практического занятия: Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры**

**Форма практического задания: устный опрос.**

**Вопросы к устному опросу.**

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания

**Тема практического занятия: Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования**

**Форма практического задания: устный опрос.**

### **Вопросы к устному опросу.**

1. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
2. Диагностика психического перенапряжения.
4. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
5. Основные методы воздействия на спортсмена.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
7. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
8. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля - реферат**

Примерный 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.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Психологическая характеристика физического воспитания.
11. Структура двигательной деятельности
12. Психологические основы формирования двигательного навыка.
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
17. Педагогическое общение.
18. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
19. Психология малых групп.
20. Лидерство в спорте.
21. Психическая работоспособность.
22. Приемы регуляции психических состояний.
23. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
24. Психическая надежность в спорте.
25. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.
26. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
27. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
28. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
29. Психологические основы самовоспитания.
30. Основные методы воздействия на спортсмена.
31. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
32. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
33. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
34. Психологическая подготовка спортсмена.
35. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).

36. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
37. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
38. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
39. . 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
<b>Модуль 1. (семестр 4)</b>		
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	5	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к устному опросу
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	5	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	8	Подготовка к устному опросу
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	45	

##### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (курс 3 (сессия 1-2))</b>		
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	14	Подготовка к устному опросу
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	92	

### 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?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.
15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

#### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

##### Основная литература

1. Монастырев, С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков, И. И. Болдырев. — Воронеж: ВГПУ, 2023. — 244 с. — ISBN 978-5-00044-955-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340211>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

##### Дополнительная литература

1. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.



3. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536690>.
4. 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, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>

### **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?

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

#### **Основная литература**

1. Монастырев, С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков, И. И. Болдырев. — Воронеж: ВГПУ, 2023. — 244 с. — ISBN 978-5-00044-955-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340211>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>

#### **Дополнительная литература**

1. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.
3. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536690>.
4. 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, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

### **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.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
- 19.** Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

## Основная литература

1. Монастырев, С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков, И. И. Болдырев. — Воронеж: ВГПУ, 2023. — 244 с. — ISBN 978-5-00044-955-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340211>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

## Дополнительная литература

1. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.
3. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536690>.
4. 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, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

### 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](http://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) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» является **зачет**, который проводится в **устной и письменной** форме.

### **4.2. 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.

#### **4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (рефераты, творческие задания, и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 системе зачтено/не зачтено для зачета.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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 видеоизменении 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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	УК-3;	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как соотносится характер теоретической модели мышления и метод его исследования?</li> <li>2. Какова роль неосознаваемых компонентов в процессе решения задачи?</li> <li>3. Что позволяет считать значение единицей речевого мышления?</li> <li>4. Какими методами изучаются категориальные структуры?</li> <li>5. Виды и механизмы воображения?</li> <li>6. Развитие мышления и речи в онтогенезе</li> <li>7. Мышление гетерогенно или иерархично?</li> <li>8. Теории мышления и методы изучения мыслительных процессов.</li> <li>9. Уровневые модели интеллекта</li> <li>10. Особенности развития речи в онтогенезе.</li> <li>11. Проблема единиц анализа речи</li> <li>12. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу.</li> <li>13. Восприятие цвета - от сенсорики к личности.</li> <li>14. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления?</li> <li>15. Законы восприятия и законы художественного образа.</li> <li>16. Модели внимания: что и как регулирует внимание?</li> <li>17. Как характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения?</li> </ol>
2.	Раздел 2. Психические свойства, состояния	ОПК-5	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии классификации психических состояний.</li> <li>2. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний.</li> </ol>

	личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Характеристика эмоциональных состояний субъекта (тревога, фрустрация, аффект, гнев, агрессия).</li> <li>4. Волевые и интеллектуальные состояния субъекта – общее и особенное.</li> <li>5. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.</li> <li>6. В.Н. Дружинин о креативности.</li> <li>7. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина</li> <li>8. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге</li> <li>9. Психодинамические концепции эмоций</li> <li>10. Фрустрационные теории эмоций</li> <li>11. Когнитивные теории эмоций и личности</li> <li>12. Теория эмоций Р. Плучика</li> <li>13. Теория дифференциальных эмоций (Кэрл Изард)</li> <li>14. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина</li> <li>15. Информационная теория П.В. Симонова</li> <li>16. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева</li> <li>17. Понятие о воле. Теории воли</li> <li>18. Проблема волевых состояний и безвольного поведения</li> <li>19. Волевые качества личности</li> <li>20. Развитие воли у человека</li> </ol>
3.	Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	ОПК-5	<b>реферат</b>	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности психологической подготовки в спорте.</li> <li>2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.</li> <li>3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.</li> <li>4. Психологические особенности спортивного соревнования.</li> <li>5. Психологические особенности развития двигательных навыков.</li> <li>6. Специализированные восприятия в спорте.</li> <li>7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.</li> <li>8. Психология здорового образа жизни.</li> <li>9. Психологические основы тактической подготовки.</li> <li>10. Психологическая характеристика физического воспитания.</li> <li>11. Структура двигательной деятельности</li> </ol>



			<p>12. Психологические основы формирования двигательного навыка.</p> <p>13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.</p> <p>14. Как человек распознает звуки?</p> <p>15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?</p> <p>16. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.</p> <p>17. Педагогическое общение.</p> <p>18. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.</p> <p>19. Психология малых групп.</p> <p>20. Лидерство в спорте.</p> <p>21. Психическая работоспособность.</p> <p>22. Приемы регуляции психических состояний.</p> <p>23. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.</p> <p>24. Психическая надежность в спорте.</p> <p>25. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.</p> <p>26. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>27. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.</p> <p>28. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.</p> <p>29. Психологические основы самовоспитания.</p> <p>30. Основные методы воздействия на спортсмена.</p> <p>31. Признаки состояния психической готовности к соревнованию</p> <p>32. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.</p> <p>33. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.</p> <p>34. Психологическая подготовка спортсмена.</p> <p>35. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).</p> <p>36. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.</p> <p>37. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.</p> <p>38. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.</p> <p>39. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности</p>
--	--	--	---

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология физической культуры, рекреации и туризма»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
УК-3;	<p><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u></p> <p>Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Общее представление о психологии как о науке.</li><li>2. Характеристика ощущения как психического процесса. Классификации и свойства ощущений</li><li>3. Понятие о восприятии: характеристика, особенности. Виды восприятия.</li><li>4. Восприятие пространства, движения и времени</li><li>5. Особенности внимания как психического процесса. Внимание и деятельность</li><li>6. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.</li><li>7. Свойства внимания.</li><li>8. Общее представление о памяти. Виды памяти: память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная.</li><li>9. Запоминание и воспроизведение как процессы памяти. Мнемические приемы.</li><li>10. Общее понятие о мышлении: сущность, особенности. Формы мышления.</li><li>11. Мыслительные операции.</li><li>12. Виды мышления</li><li>13. Воображение: характеристика, особенности. Виды воображения. Механизмы воображения.</li><li>14. Эмоции: определение; Функции эмоций. Виды эмоциональных явлений.</li><li>15. Эмоциональные состояния: настроение, стресс, аффект, фрустрация, горе.</li><li>16. Понятие о способностях: основные подходы к определению способностей. Природные предпосылки способностей</li><li>17. Виды способностей. Структура способностей</li><li>18. Проблема мотивации в психологии.</li><li>19. Функции мотивов. Виды мотивов</li><li>20. Понятие воли, ее функции. Волевое действие.</li><li>21. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность</li><li>22. Типы темперамента.</li><li>23. Понятие характера. Формирование характера.</li><li>24. Акцентуация характера: понятие, типологии</li><li>25. Психологические особенности физической подготовки</li></ol>

	<p>спортсмена. 26. .</p>
<p>ОПК-5</p>	<p><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u> Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивы занятий физической культурой и спортом.</li> <li>2. Основные средства психологической подготовки спортсмена.</li> <li>3. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.</li> <li>4. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.</li> <li>5. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.</li> <li>6. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях.</li> <li>7. Психологическая подготовка спортсмена.</li> <li>8. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>9. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).</li> <li>10. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.</li> <li>11. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.</li> <li>12. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.</li> <li>13. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.</li> <li>14. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении.</li> <li>15. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.</li> <li>16. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.</li> <li>17. Этапы обучения двигательным навыкам.</li> <li>18. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса.</li> <li>19. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения.</li> <li>20. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия.</li> <li>21. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский).</li> <li>22. Мотивы учебной деятельности, их классификация.</li> <li>23. Функции учебных мотивов.</li> </ol>

24. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения.
25. Основные теории воспитания.
26. Средства и методы воспитания.
27. Педагогическое общение, его структура и функции.
28. Стили педагогического общения.
29. Барьеры педагогического общения

Аналитический блок заданий:

**Задание 1. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:**

- а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
- б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
- в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
- г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
- д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

**Задание 2. Из приведенных примеров выберите те, в которых описываются проявления ощущений, и дайте обоснование своего ответа:**

- а) в детском саду детям предъявляют несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же;
- б) учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать;
- в) в детском саду проводится игра лото. На карточках изображено десять предметов. Дети должны отыскать у себя на карточке показанное изображение какого-либо предмета;
- г) учитель предлагает учащимся 1 класса сравнить две величины: 5 и 3. Ученик отвечает: «5 не равно 3. 5 больше 3 на 2; 3 меньше 5 на 2».

**Задание 3. Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?**

- а) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;
- б) после слабого (близкого к пороговому) раздражения глаза одним цветом, чувствительность глаза к другому, дополнительному, цвету оказывалась в течение долгого времени повышенной;
- в) под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам;
- г) Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности.

**Задание 4. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?**

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

**Задание 5.** Прочитать два отрывка и ответить на вопросы: «В каком отрывке описаны движения? В каком – действия? Дайте качественную характеристику и движений, и действий. Используя предложенные отрывки, назовите общие и отличительные признаки движений и действий».

а) «Он (О.Ренуар) постоянно говорил о руках. По ним надо судить о новом знакомце: «Ты видел этого человека..., пока он открывал пачку сигарет? Несомненно, хам.... А та женщина, которая поправляла прядь волос движением указательного пальца... наверняка, славная особа».

б) «...В пекарном деле, очень нужны умелые руки пекаря. Основными орудиями труда при ручных операциях являются специальные лопата и нож. Люлька с полуфабрикатами ... приближается к пекарю. Он кладет лопату на стол, берет с люльки конвейера лист с заготовками, ловким движением опрокидывает его над лопатой, и все заготовки оказываются на лопате. Быстро и точно пекарь подрезает ножом будущие изделия, берет лопату за рукоятку и поворачивает к печи».

**Задание 6.** Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

**Задание 7.** Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Владение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Владение 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.

	<p>И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с Киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».</p> <p><b>Задание 11. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?</b></p> <p>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.</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. Монастырев, С. Н. Основы психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / С. Н. Монастырев, А. И. Бугаков, И. И. Болдырев. — Воронеж: ВГПУ, 2023. — 244 с. — ISBN 978-5-00044-955-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/340211>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539186>.
3. Смирнова, Е. О. Психология и педагогика игры: учебник и практикум для вузов / Е. О. Смирнова, И. А. Рябкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 223 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00219-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536690>.

4. 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, 2024. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536032>.

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

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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



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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

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

## **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

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
*ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» разработана рабочей группой в составе:  
канд. пед. наук, доцент Бакулина Е.Д.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
ученая степень, ученое звание



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>10</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	10
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	11
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	15
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>21</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	22
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	28
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>30</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю) .....	30
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	30
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	30
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	31
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	33
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	36
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>39</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	39
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	39
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	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) .....	42
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	42
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	42
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	42

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	43
5.6. Образовательные технологии .....	43
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>44</b>



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель учебной дисциплины (модуля) заключается в изучении студентами причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития и диалектической связи с другими разновидностями культуры.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Формирование научного мировоззрения; - исторического самосознания и критического мышления;
2. Изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
3. Изучить историю международного спортивного движения;
4. Воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
5. Расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

## 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-4; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13 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
Обучение и организация воспитательного процесса	ОПК 4	ЗОПК 4.1 Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре,	<i>Знать:</i> Принципы постановки задач и находить ресурсы для их решения <i>Уметь:</i> определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

		рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.	
		ОПК 4.2 Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга	Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга
		ОПК 4.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования	Владеть: опытом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со

		<p>допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
Профилактика	ОПК-7.	<p>ОПК-7.1. Знает: - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p>	<p>Знать: - 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; Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать</p>
		<p>ОПК-7.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения</p>	

		<p>методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	<p>антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; Владеть навыками: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</p>
		<p>ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с</p>	<p>Знать:</p>

Организационная	ОПК-10.	обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками;	основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта Уметь: вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив Владеть: навыками: организации совместной деятельности участников туристских и рекреационных мероприятий.
		ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций.	
		ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастными группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива	
Организационная	ОПК-13.	ОПК-13.1. Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику организации занятий и мероприятий в сфере физической культуры, спорта и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - основные и дополнительные формы занятий; - документы по организации и судейству соревнований на разных стадиях и этапах подготовки мероприятия; - содержание и правила оформления документов по судейству соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, туризму; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, туризме; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: основы организации мероприятий физического воспитания, спорта и двигательной рекреации основанные на знании возрастной психологии, в том числе, психологических особенностей занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; Уметь: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом при организации и проведении мероприятий по рекреации и туризму;
		ОПК-13.2. Умеет - ставить различные виды задач и организовывать их решение на мероприятиях по	

		<p>гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - планировать содержание и организацию мероприятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных условий.</p>	<p>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать организацию мероприятий по рекреации и туризму, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида деятельности; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств рекреации и туризма;</p>
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - составления документации планирования для организации мероприятий по рекреации и туризму; - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>Владеть: навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и туризма.</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			
		4			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	54	54			

Лекционные занятия	24	24			
Практические занятия	30	30			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	45	45			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс			
		1-2 сессия			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	12	12			
Лекционные занятия		8			
Практические занятия		4			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	92	92			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## 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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная	из них: в форме практической
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>											
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>		<b>8</b>			<b>10</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	16	6	10		4			6			
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	17	9	8		4			4			
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>		<b>8</b>			<b>10</b>			
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	8	8		4			4			
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	17	7	10		4			6			
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>		<b>8</b>			<b>10</b>			



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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	8	8	4	4					
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	17	7	10	4	6					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>		<b>24</b>		<b>30</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

*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	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная
<b>Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)</b>										
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		<b>0</b>			
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	17	15	2		2		0			
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	18	16	2		2		0			
<b>Раздел 2 Физическая культура в новейшее время</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	17	15	2		2		0			
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	18	16	2		0		2			
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>0</b>	

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</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	14	2	0	2	0				
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	18	16	2	2	0					
Общий объем	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>					
Контроль промежуточной аттестации (час)					4					
Форма промежуточной аттестации					<b>Зачет с оценкой</b>					
Общий объем, часов	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>12</b>		<b>8</b>		<b>4</b>			

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ И В СРЕДНИЕ ВЕКА

**Цель:** изучить теоретико-методические основы предпосылок возникновения и развития физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. История физической культуры и спорта (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.). Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати.

Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Филтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII в. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:  
Хронология Олимпийских Игр  
Виды физических упражнений в программе Игр  
Участники Олимпийских Игр  
Победители Олимпийских Игр  
Общественное и культурное значение Олимпийских Игр  
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр  
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.

2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.

3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

Вариант № 1

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?

2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?

3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?

2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

### **Темы контрольных работ**

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.
8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII – XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

Форма рубежного контроля – тестирование.

## **РАЗДЕЛ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ**

**Цель:** формирование знаний по истории развития физической культуры в новейшее время  
*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира. Региональные особенности развития физического воспитания.

Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания

физического воспитания древней Руси. Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, А.В. Суворов и др.).

Влияние развития капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Деметьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюпперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

### Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране. Наиболее распространенные виды спорта в России. Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.). Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании
6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?

14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

### **Темы контрольных работ**

1. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
2. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
3. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.
4. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени.
5. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII в.
6. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
7. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф. Каптерев, Д.И. Писарев, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, Л.Н. Толстой и др.).
9. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.
10. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
11. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
12. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
13. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

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

Форма рубежного контроля – тестирование.

## **РАЗДЕЛ 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ**

Цель: формирование знаний по организации и развития физической культуре в России и формирование международного спортивного движения.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г.). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта. Массовые физкультурно-оздоровительные образовательных проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.

Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.

Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.

Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.

Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).

Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

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

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта

2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).

4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:

5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).

7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр

8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

### **Темы контрольных работ**

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.

4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.

5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.

6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.

7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.

8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).

9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – тестирование.



### 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
<b>Модуль 1. (семестр 4)</b>		
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	45	

### *Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>курс 3 сессии 1-2</b>		
<b>Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века</b>	31	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
<b>Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время</b>	31	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
<b>Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение</b>	30	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	92	

### **3.2. Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.

8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

### **Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 1:**

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

### **Название кейс-заданий к Разделу 1**

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:  
Хронология Олимпийских Игр  
Виды физических упражнений в программе Игр  
Участники Олимпийских Игр  
Победители Олимпийских Игр  
Общественное и культурное значение Олимпийских Игр  
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр  
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.
2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.
3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

#### **Вариант № 1**

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?

3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?

2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?

2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?

3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

### Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>.

### Дополнительная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16544-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541100>.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.
2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

### **Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 2:**

1. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
2. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
3. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
4. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
5. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
6. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
7. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
8. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
9. Олимпийское движение в России и СССР.
10. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.

### **Название кейс-заданий к Разделу 2**

#### Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране. Наиболее распространенные виды спорта в России. Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.). Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании
6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?

8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?
14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>.

### **Дополнительная литература**

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16544-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541100>.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

### **Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 3:**

- 1 Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
2. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
3. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.
4. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
5. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
6. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
7. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
8. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
9. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
10. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
11. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
12. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
13. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
14. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
15. Олимпийские игры современности.

### **Название кейс-заданий к Разделу 3**

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта
2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:
5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр
8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>.

#### **Дополнительная литература**

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16544-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541100>.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

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

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

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

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

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



Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

#### ***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.

#### ***Кейс-задание.***

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;

- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

### **4.2. 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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания, активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

<b>Вид учебного действия</b>	<b>Максимальная рейтинговая оценка, баллов</b>
академическая активность	10
практические задания	40

<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
-------------------------	---

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

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

##### Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «История физической культуры в первобытном обществе и в средние века»	ОПК-3;	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.</li> <li>2. Физическая культура Древней Греции.</li> <li>3. Физическая культура в Древнем Риме.</li> <li>4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.</li> <li>5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.</li> <li>6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.</li> <li>7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.</li> </ol>
		ОПК-7;	тестирование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предметом изучения истории физической культуры являются...</li> <li>2. Творцами и создателями физической культуры являются</li> <li>3. Историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторического материала, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение системный, структурный и статистический анализ – это ..... научного исследования истории ФКиС</li> <li>4. Источниками познания истории физической культуры и спорта НЕ являются .....</li> <li>5. Критские вожди использовали физические упражнения и игры как средство ... .. подготовки</li> </ol>
2.	Раздел -2 «Физическая	ОПК-10;	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.</li> </ol>

	<b>я культура в новое и новейшее время»</b>			<p>2. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.</p> <p>3. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.</p> <p>4. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.</p> <p>5. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.</p> <p>6. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.</p> <p>7. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.</p> <p>8. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.</p>
		<b>ОПК-13</b>	тестирование	<p>1.Огромный ущерб физическому и умственному воспитанию детей в Средние века нанесла ..</p> <p>2. Теологическое направление в религии в Средние века проповедовало ...</p> <p>3.Дополните «Физическое воспитание ..... в Средневековье носило классовый и сугубо военно-прикладной характер».</p> <p>4 Отметьте 2 правильных ответа «Большое значение в физическом воспитании рыцарей имели .....</p> <p>5. Термин ..... в Средние века означал греховность заботы о теле и физическом развитии.</p>
3.	<b>Раздел -3 «Физическая культура в России и международное спортивное движение»</b>	<b>ОПК-3;</b>	Реферат	<p>1. Олимпийское движение в России и СССР.</p> <p>2. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.</p> <p>3. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.</p> <p>4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.</p> <p>5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.</p> <p>6. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.</p> <p>7. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх</p> <p>8. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.</p> <p>9. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.</p>

				<p>10. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.</p> <p>11. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.</p> <p>12. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.</p> <p>13. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.</p> <p>14. Проблема олимпийского образования школьников РФ.</p> <p>15. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.</p> <p>16. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.</p> <p>17. Олимпийские игры современности.</p>
		<b>ОПК-10;</b>	тести- вание	<p>1. Основателем французской гимнастики считается ...</p> <p>2. Сокольская гимнастика возникла в ... годах XIX века</p> <p>3. Создателем сокольского движения является ...</p> <p>4. Система физического воспитания Ж. Демени была основана на ...упражнениях.</p> <p>5. Основатель школьной гимнастики в начале XX века ...</p>

#### 4.6. 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
<b>ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13</b>	1.Реферат
<b>ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13</b>	Тестирование

#### Код контролируемой компетенции **ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13**

##### Задания

##### 1. Реферат

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
  3. Физическая культура в Древнем Риме.
  4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
  5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
  6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
  7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
  8. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
  9. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
  10. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
  11. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
  12. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
  13. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
  14. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
  15. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
  16. Олимпийское движение в России и СССР.
  17. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.
  18. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
  19. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
  20. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.



21. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
22. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
23. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
24. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
25. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
26. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
27. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
28. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
29. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
30. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
32. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
33. Олимпийские игры современности.

### **Код контролируемой компетенции ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13**

#### **Задания**

##### **1. Тестирование**

1. Основателем французской гимнастики считается ...
  - а) Франциско Аморок
  - б) Ялмар Линг
  - в) Адольф Шписс
  - г) Фридрих Ян
  
2. Сокольская гимнастика возникла в ... годах XIX века
  - а) 40-х
  - б) 60-х
  - в) 20-х
  - г) 20-х
  
3. Создателем сокольского движения является ...
  - а) Я. Жижка
  - б) П. Лесгафт
  - в) Ж. Демени
  - г) М. Тырш
  
4. Система физического воспитания Ж. Демени была основана на ...упражнениях.
  - а) сложно-координационных
  - б) простых легкоатлетических
  - в) естественных общеразвивающих
  - г) кондиционных
  
5. Основатель школьной гимнастики в начале XX века ...
  - а) Г. Демени
  - б) К. Гаульгофер
  - в) Э. Айзелен
  - г) П.Ф. Лесгафт
6. В основу классификации физических упражнений в школьной гимнастике К.Гаульгофера был положен принцип ...
  - а) влияние упражнений на развитие физических качеств

- б) сложности суставных движений
- в) единства формы и функции в физических упражнениях
- г) морфофункциональных особенностей

7. Основатель гигиенической гимнастики начала XX века ...

- а) А. Дункан
- б) Ж. Эбер
- в) Ж. Демени
- г) И. Мюллер

8. Рабочее спортивно-гимнастическое движение основано в ... году

- а) 1800
- б) 1917
- в) 1850
- г) 1811

9. Первая рабочая спортивная организация возникла в ...

- а) Австралии
- б) Германии
- в) Италии
- г) Венгрии

10. Международный рабочий спортивный центр был создан в ... году

- а) 1913
- б) 1900
- в) 1894
- г) 1896

11. Скаутское движение было основано в ...

- а) США
- б) Германии
- в) Англии
- г) Бельгии

12. Новой формой физического воспитания рабочих и служащих в начале XX века в США были .

- а) спортивные школы
- б) гимнастические организации
- в) предпринимательские клубы

13. В ... году была создана Федерация рабочих спортивных обществ Чехословакии.

- а) 1921
- б) 1896
- в) 1917
- г) 1914

14. После Первой мировой войны в Болгарии возникла рабочая спортивная организация ...

- а) Рабочий
- б) Сокол
- в) Спортсмен
- г) Спартак

15. В Венгрии после первой мировой войны значительную работу по физическому воспитанию молодежи проводила спортивная организация ...
- а) Мункаш
  - б) Сокол
  - в) Орел
  - г) ТУЛ
16. Во Франции рабочий спорт в начале 20 века был объединен в ...
- а) ТУЛ
  - б) ФСЖТ
  - в) Спартакиаду
17. В ... году во Франции рабочий спорт был объединен в спортивно-гимнастическую федерацию
- а) 1901
  - б) 1894
  - в) 1934
  - г) 1978
18. В начале 30-х годов 20 века в физическом воспитании США начинает распространяться ... направление
- а) спортивно-рекреативное
  - б) лечебное
  - в) профессиональное
  - г) общественное
19. После первой мировой войны в Америке усилился ... контроль за деятельностью спортивных организаций.
- а) государственный
  - б) монополистический
  - в) профсоюзный
20. В странах Западной Европы и США в 50-60-х годах 20 века большое распространение получило движение ...
- а) "Гимнастическое развитие"
  - б) "Спорт для всех"
  - в) "Любительский спорт"
21. "Президентские состязания" были введены в систему физического воспитания молодежи США президентом ...
- а) Д. Эйзенхауэром
  - б) Д. Кеннеди
  - в) Дж. Бушем

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. —

- (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539716>.
4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540899>.

### 5.1.2. Дополнительная литература

4. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Олимпийское образование в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16544-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541100>.
6. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

### **5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов 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 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**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **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), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий), видеофильмами DVD).

**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), экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами, видеофильмами DVD.

**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.

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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			





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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И АЭРОБИКА**

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

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

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

(наименование кафедры)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
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).....	14
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	15
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	23
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	46
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	46
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	49
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	59
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	59
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	59
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	60
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	60
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	61
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	63
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	66
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	70
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	70
5.1.1. Основная литература.....	70
5.1.2. Дополнительная литература.....	70
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	71
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	71
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	72
5.4.1. Средства информационных технологий.....	72
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	73
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	73
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	73
5.6. Образовательные технологии.....	74
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	75

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

**Цель дисциплины** (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» заключается в получении обучающимися теоретических знаний о гимнастических упражнениях и их применении в оздоровительной и рекреационной деятельности с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по гимнастике и аэробике в работе с различным возрастным контингентом при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

#### **Задачи дисциплины** (модуля):

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

### 1.2 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-2; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

<b>Категория компетенций (при наличии)</b>	<b>Код компетенции</b> <b>Формулировка компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения	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	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: навыками выполнения

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Обучение и развитие	<b>ОПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного	Знать: - историю и современное состояние гимнастики, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой; - терминологию гимнастики; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.  Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; - распределять на протяжении занятия средства

		<p>плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия</p>	<p>гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с</p>
--	--	---	--

		<p>средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и</li> </ul>	<p>ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</li> </ul> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени</li> </ul>
--	--	--	--

		<p>подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике</p>	образовательной организации.
--	--	---	------------------------------



		<p>выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>Обучение и развитие</p>	<p><b>ОПК-3</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития</p>

		анализа информации.	занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>ОПК-6</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования,	Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для

		<p>дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных</p>	<p>выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; - особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике; - организовывать группу занимающихся, в том</p>
--	--	---	---

		<p>состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана</p>	<p>числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	---	--

		<p>профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
<p>Организационно-методическое и проектное обеспечение</p>	<p><b>ОПК-14</b> Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. Владеть: опытом</p>

		применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.	самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.
	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующи х средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографически х факторов и психофизически х возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</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			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>110</b>	54	56		
Лекционные занятия	40	20	20		
Практические занятия	68	34	34		
Консультации	2	0	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>79</b>	45	34		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>26</b>	12	14		
Лекционные занятия	8	4	4		
Практические занятия	16	8	8		
Консультации	2	0	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>177</b>	92	85		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>											
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>10</b>					
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	15	7	8	4		4					
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	18	8	10	4		6					
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>					
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика	14	8	6	2		4					



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
их обучения.										
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	19	7	12	4		8				
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	15	7	8	2		6				
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	18	8	10	4		6				
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>20</b>		<b>34</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>												
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>						
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	14	6	8	2		6						
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	16	6	10	4		6						
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>						
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика.	14	6	8	2		6						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов												
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками										
			Всего										
Методика проведения малых форм													
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	16	6	10	4		6							
<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>					<b>2</b>		
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	16	6	10	4		6							
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	14	4	10	4		4					2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>												
<i>Форма промежуточной</i>	<i>Экзамен</i>												

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<i>аттестации</i>											
Общий объем по модулю, часов	108	34	56	20		34					2
Общий объем, часов	216	79	110	40		68					2

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<b>Модуль 1 (Курс 2 Сессии 1-2)</b>											
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	35	31	4	2		2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	17	15	2	2		0				
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	18	16	2	0		2				
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>4</b>				
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.	17	15	2	2		2				
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	18	16	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	17	15	2	0		2						
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	17	15	2	2		0						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>											
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>		<b>8</b>						
<b>Модуль 2 (Курс 2 Сессии 3-4)</b>												
<b>Раздел 4. Методические особенности аэробики</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	15	13	2	0		2					
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	18	14	4	2		2					
<b>Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	16	14	2	0		2					
Тема 5.2. Особенности методики урока	17	15	2	2		0					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов												
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками										
			Всего										
гимнастики в школе													
<b>Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>2</b>					<b>2</b>		
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	16	14	2	0		2							
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	17	15	2	0		0					2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>												
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Экзамен</i>												
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>87</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>8</b>					<b>2</b>		



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
Общий объем, часов	216	177	26	8		16				2	

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ

*Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.*

##### Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач на занятиях гимнастикой. Методические особенности гимнастики.

Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

Значение терминологии: средство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.

Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике (основные травмы и первая медицинская помощь при различных повреждениях) и их профилактика. Требования к местам проведения занятий (гигиенические условия, правильность установки снарядов и другого подсобного инвентаря). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Виды помощи. Обучение приемам

страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль (врачебно-педагогические наблюдения, допуск к учебно-тренировочным занятиям после болезни, дневник самоконтроля).

Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике, многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в школе.

## **Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения (основные понятия и законы динамики, отталкивание и приземление, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения). Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления; разучивание упражнения; закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения). Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

**Тема практического занятия:** Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям

**Форма практического задания:** кейс задание.

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

Задание №1 По графическому изображению сделать терминологическое описание общеразвивающих упражнений без предмета

Графическое изображение	Содержание

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

Содержание	Графическое изображение

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

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

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

1. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
4. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста.
10. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста.
13. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
14. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста.
19. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного возраста.
20. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.
21. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.
22. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для

детей младшего школьного возраста.

23. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.
24. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).
25. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.
26. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.
27. **Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля – контрольная работа.**

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ (ЧАСТЬ 1)**

### **Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.**

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

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

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

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

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

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

## Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения

### Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

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

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

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

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

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

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

**Тема практического занятия:** Общеразвивающие упражнения и методика их обучения

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Темы кейс-заданий**

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

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

1. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста.
10. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста.
13. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста.
19. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного

- возраста.
20. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.
  21. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.
  22. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для детей младшего школьного возраста.
  23. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.
  24. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).
  25. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.
  26. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.
  27. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа.

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

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ (ЧАСТЬ 2)**

### **Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения.**

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

Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевороты: переворот боком (колесо).

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить программу и обучить студентов отделения акробатическому, статическому упражнению (балансированию), провести игровое задание с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

### **Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения**

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

Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.

Практика. Упражнения для обучения приземлению: поза приземления, на месте, с подскоков, после соскока о высоты, с движениями в полете: ноги врозь, группировка, повороты; соскоки из боковой и задней стоек и т.п. Прыжки: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину). Прыжки со скакалкой (короткой) и через длинную.

Прыжки опорные: наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), ноги врозь через коня в длину (мужчины). Боковые и прикладные прыжки: наступая, углом, углом махом одной с косого разбега, углом вперед махом одной, прыжок боком.

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить обучающую программу и обучить студентов отделения одному из опорных прыжков или действиям в фазах (отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами, полету после отталкивания ногами и др.).

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

Практика: упражнения в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

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

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

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

Смешанные висы и упоры. Висы: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри, отпускание руки.

Висы: вис на согнутых руках, согнув ноги и углом, согнувшись и прогнувшись, то же ноги врозь, вис сзади и др.

Упоры: упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение).

Седы: сед, сед ноги врозь, сед на бедрах (бедре), перемена седов поворотами и перемахами; переходы из седов в простые упоры и обратно; соскоки из седов.

Характеристика упражнений в равновесии.

Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.

Разновидности ходьбы с движениями руками, приставной и переменной шага, шаги польки, галопа. Стойки: на носках, на одной ноге, на колене, приседы, выпады. Седы: на бедре, углом, упор, упор сзади. Повороты: на носках, в приседе, махом одной вперед и назад, на 90 и 180°. Равновесия: "ласточка", полушпагат, перемены седов и упоров, положения лежа на животе, упор лежа на бедрах, упор углом и углом ноги врозь, вставание из седов и упоров на одной и двух ногах. Прыжки: на двух, с одной на две и с двух на одну, на двух со сменой положения ног, то же махом вперед (согнутой и прямой), на одной махом другой вперед и назад. Соскоки: прогибаясь из стойки продольно, то же, но с конца бревна и в стойку поперек, то же махом одной с шага, с разбега, из упора на колене махом другой назад соскок прогнувшись.



### ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

**Тема практического занятия:** Акробатические упражнения и методика их обучения. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения.

**Форма практического задания:** кейс-задание

#### Темы кейс-заданий

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения акробатическому упражнению (задание 1) и конспект обучения прикладным упражнениям или упражнениям на снарядах (задание 2) (см. форму конспекта). В комплексе не менее 8 упражнений и не более 12.

#### Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Задание № 2 Конспект обучения прикладному упражнению или упражнениям на снарядах (уточнить) для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

#### Перечень кейс-заданий по разделу 3 «Методические основы гимнастики (часть 2)»

Задание 1. Составить комплекс упражнений по обучению акробатическому упражнению. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, заканчивается выполнением в целом.

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста.

Задание 2. Составить комплекс упражнений по обучению прикладному упражнению или упражнению на снарядах. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, затем основное упражнение в стандартных условиях

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению приземлению для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам в длину и высоту для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам: спрыгивания (в глубину) для детей младшего школьного возраста.

4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам со скакалкой (короткой) для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам через длинную скакалку для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на скамейке для детей младшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на гимнастической стенке, для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 3 приема для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 2 приема для детей среднего школьного возраста.
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перелезанию и преодолению препятствий: скамейки, горка матов, конь, и т.п. для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: наскоки в упор стоя на коленях для детей среднего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: в упор присев и соскоки махом рук для детей среднего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжки через снаряд согнув ноги для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: ноги врозь через козла для детей среднего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: углом для детей старшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжок боком для детей старшего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (низкая): подъемы переворотом махом одной из виса стоя; соскоки: из упора махом назад; повороты: из упора сзади в упор для детей среднего школьного возраста.
19. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (средняя): подъемы: переворотом толчком двумя из виса стоя, из виса; соскоки: махом вперед, махом назад; повороты: из упора сзади в упор, перемахи для детей среднего школьного возраста.
20. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (высокая): подъемы: переворотом силой из виса; соскоки: махом вперед, махом назад, то же с поворотом на 90°; детей старшего школьного возраста.
21. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусках (низкие и средние): подъемы: махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях, то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь; соскоки: соскоки из упора махом вперед и махом назад, то же с поворотами для детей старшего школьного возраста.
22. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусках разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, то же и вис присев на н/ж одной и двумя, то же и перемахи согнув ноги, в вис лежа, соскоки: из седа на бедре для детей старшего школьного возраста.
23. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусках разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж двумя, перемахи одной и двумя в вис лежа, из упора на н/ж перемахи в упор сзади и обратно, то же с перехватом за в/ж.; подъемы: переворотом на н/ж махом одной; соскоки: из седа на бедре, махом назад и махом вперед для детей старшего школьного возраста.
24. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: отталкиванию руками для

- детей среднего школьного возраста).
25. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным наскоку на мостик и отталкиванию ногами для детей младшего школьного возраста.
26. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, равновесия, соскоки для детей среднего школьного возраста.  
**Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, седы, повороты, наскоки, прыжки, соскоки для детей старшего школьного возраста.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа** – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы акробатических и прикладных упражнений на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АЭРОБИКИ**

### **Тема 4.1. Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике.**

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

Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо, гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.

**Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой**

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

Структура и содержание занятий аэробикой.

Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.

Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема практического занятия:** Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой

**Форма практического задания:** кейс-задание

### **Темы кейс-заданий**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект части урока по аэробике. (см. форму конспекта).

#### **Перечень кейс-заданий по разделу 4 Методические особенности аэробики**

1. Разминка – упражнения на вработывание с низкой интенсивностью, постепенное повышение температуры мышц, 5 минут;
2. Стретчинг в разминке (динамический стретчинг), 5 минут;
3. Аэробная часть, период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей, 5 минут;
4. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
5. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
6. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
7. Аэробная часть, период постепенного снижения интенсивности, 5 минут;
8. Силовая часть (партерная часть) стато-динамические упражнения, 5 минут;
9. Силовая часть (партерная часть) стато-динамические упражнения, 5 минут;
10. Заключительная часть, упражнения на расслабление, стретчинг, 5 минут.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**форма рубежного контроля – Контрольная работа** – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 5. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ (ЧАСТЬ 1)**

**Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и особенности их проведения.

Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики

**Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.

Правила, определяющие логическую последовательность средств, методов, величины нагрузки в связи с решением частных педагогических задач урока; определяющие рациональный порядок отдельных гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, постепенному повышению интенсивности физической нагрузки, очередности расходования энергетического потенциала мышечной работы.

Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности (дифференцированный подход к учащимся, имеющим низкий, средний и высокий уровень физической подготовленности), возрастных особенностей свойств личности (активность, сознательность, самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватной самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и гармоничному физическому развитию). Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной частей урока, примерной формы учебной карточки с указанием упражнений для обучения конкретному материалу, последовательности подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозировки физической нагрузки и др.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

**Тема практического занятия:** Особенности методики урока гимнастики в школе

**Форма практического задания:** кейс-задание;

**Темы кейс-заданий:**

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

### Схема составления кейс-задания

**Примерный конспект урока гимнастики для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 202\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания



--	--	--	--

## Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Формы и методика занятий гимнастикой (Часть 1)»

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

### Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

*Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 2: 1 класс Урок 6

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 3. 1 класс Урок 7

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### Вариант 4. 1 класс Урок 8

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 5. 1 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 6. 1 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.

Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекаты.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 7. 2 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две.

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок вперед.

3. Прыжки. Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

4. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы стоя.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 8. 2 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — кувырок в сторону.

3. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180°.

4. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы лежа.

*Заключительная часть урока*



Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 9. 2 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — смешанные упоры.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 10. 2 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/3 — ОРУ со скамейками.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 3/2 — повороты кругом.

3. Висы и упоры. Тема 5/2 - - упор на коне, бревне.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 11. 2 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках согнув ноги - перекатом в упор присев - кувырок в сторону).

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока (Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия).

3. Висы и упоры. Тема 6/3 — подтягивание из вися (мальчики); из вися лежа (девочки).

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 12. 3 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/2 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 13. 3 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 3/2 — противоходом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ со скакалками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 14. 3 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ с большими мячами.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 15. 3 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 5/3 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/3 — ОРУ с обручами.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/2 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 16. 4 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/2 — расчет по порядку.

Перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в три уступа.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/5 — комплекс ритмической гимнастики.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату в три приема.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок назад в группировке.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 2/2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.

4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 17. 4 класс Урок 6**

*Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 3/2 — поворот кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

Игровые задания. Тема 1/2 — «Класс — СМИРНО!».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 1 м.
2. Прыжки. Тема 1/1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.
3. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы согнувшись, углом, прогнувшись.
4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 2 — подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 18. 4 класс Урок 9**

#### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 4/3 — рапорт учителю.

Перестроения. Тема 2/3 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/4 — ОРУ с набивными мячами.

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/3 преодоление полосы препятствий изученными способами.
2. Прыжки. Тема 3/3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.
3. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы на согнутых руках и ногах (вис завесом двумя); вис на одной (вис завесом); вис на согнутых ногах.
4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 3 — из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 19. 5 класс Урок 3**

#### *Подготовительная часть урока*

Перестроения. Тема 1/4 — перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ у опоры.

#### *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед — поворот в упор присев — кувырок назад — стойка на лопатках — перекат в упор присев — о.с.).
2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок перемахом другой с поворотом на 90°.
3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация 1 (приставные шаги, повороты кругом на носках, упор присев, соскок прогибаясь вправо).
3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 20. 5 класс Урок 6**

#### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

#### *II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сесть — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м).
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 21. 5 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусках и перекладине), девочки на брусках р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 22. 5 класс Урок 12**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусках и перекладине), девочки на брусках р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 23. 4 класс Урок 12**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусках и перекладине), девочки на брусках р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 24. 6 класс Урок 1**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.
2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из виса стоя прыжком упор на н/ж.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

**Вариант 25. 6 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

## *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (отдельно для мальчиков и девочек). (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).

2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой.

3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

2. Брусья р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.

3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **Вариант 26. 6 класс Урок 6**

### *Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание направо.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

## *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения на брусьях. Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

2. Висы и упоры на брусьях р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **Вариант 27. 6 класс Урок 9**

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ у опоры.

## *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

2. Упражнения на брусьях (мальчики). Тема 3/2 — размахивание в упоре.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 6. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ (ЧАСТЬ 2)**

**Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.

Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.

Стретчинг. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptiveneuromuscularfacilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия. Калланетика-система физических упражнений КалланПинкни.

Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе КалланПинкни.

**Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**



Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.

Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

**Тема практического занятия:** Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами

**Форма практического задания:** кейс-задание.

**Темы кейс-заданий:**

### 1. Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалами разработать обоснование использования гимнастики в занятиях с определенным контингентом, методических особенностей обучения и регулирования нагрузки, конспект занятия в виде таблицы.

1. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с дошкольниками.
2. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со школьниками.
3. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со студентами.
4. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.
7. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация верхней конечности)
8. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП)
9. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности)
10. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения интеллекта.
11. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с для лиц, имеющих нарушения психики.
12. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с беременными во 2 триместре.
13. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий лицами с ожирением.
14. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с лицами с атеросклерозом.

15. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с мужчинами зрелого возраста.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы – участие в соревнованиях в группе). Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

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

### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Очной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (семестр 1)</b>		
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	



<b>Модуль 2. (семестр 2)</b>		
Раздел 4. Методические особенности аэробики	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	79	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (курс 2 сессия 1-2)</b>		
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2.	15	Выполнение кейс - задания

Методические особенности гимнастики (часть 1)		
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Модуль 2. (курс 2 сессия 3-4)</b>		
Раздел 4. Методические особенности аэробики	14	Выполнение кейс - задания
	13	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	14	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	14	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>85</b>	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	<b>177</b>	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теоретические основы гимнастики

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Методические особенности гимнастики
2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.
3. Классификация гимнастики.
4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).
5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.
7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.
8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.
9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.
10. Причины травматизма и способы его предупреждения.
11. Требования к местам проведения занятий.
12. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
13. Врачебный контроль и самоконтроль
14. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.
15. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
16. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
17. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
18. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

#### Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература:**

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст: электронный.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методические особенности гимнастики (часть 1)**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).

2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
3. Характеристика ОРУ, их значение и классификация.
4. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.
5. Правила составления комплексов ОРУ по назначению.
6. Основные стойки, положения головы, рук, ног, туловища.
7. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные.
8. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.
9. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища.
10. Физические упражнения для укрепления мышц нижнего пояса и ног.
11. Физические упражнения для укрепления сводов стопы.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

## Дополнительная литература:

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.
4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.
5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст: электронный

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Методические особенности гимнастики (часть 2)

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекуты, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).
3. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).
5. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.
6. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
7. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
8. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на

коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.

9. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
10. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусьях. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
11. Характеристика упражнений в равновесии.
12. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.
13. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

#### Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная литература:

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.



3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст: электронный

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4. Методические особенности аэробики**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?
3. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
4. Термины, используемые в аэробике.
5. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
6. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
7. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.
8. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
9. Методика обучения в аэробике.
10. Игровые задания с использованием аэробики.
11. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва:



Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Дополнительная литература:**

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст: электронный.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5**

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.

2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

#### Основная литература:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная литература:

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — Текст: электронный.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 6**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6**

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.**

#### **Основная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Дополнительная литература:**

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 82 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. — Библиогр.: с. 56-57. — Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. — Минск: РИПО, 2022. — 241 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). — Библиогр.: с. 229-230. — ISBN 978-985-895-062-0. — 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.

#### ***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).

#### **Кейс-задание.**

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **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 и экзамен, который проводится в устной форме.

### **4.2. 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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (кейс-задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой и экзамена.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. «Теоретические основы гимнастики»	УК-7	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические особенности гимнастики</li> <li>2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.</li> <li>3. Классификация гимнастики.</li> <li>4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).</li> <li>5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.</li> <li>6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.</li> <li>7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.</li> <li>8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.</li> <li>9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.</li> <li>10. Причины травматизма и способы его предупреждения.</li> <li>11. Требования к местам проведения занятий.</li> <li>12. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.</li> <li>13. Врачебный контроль и самоконтроль</li> </ol>



				<p>14. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.</p> <p>15. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.</p> <p>16. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.</p> <p>17. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.</p> <p>18. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.</p>
2.	<b>Раздел -2 « Методическ ие особенности гимнастики (часть 1)»</b>	ОПК-2	Контро льная работа	1. Необходимо провести разработанные комплексы ОРУ на подгруппе студентов.
3.	<b>Раздел -3 «Методичес кие особенности гимнастики (часть 2)»</b>	ОПК-3	Контро льная работа	1. Необходимо провести разработанные комплексы акробатических и прикладных упражнений на подгруппе студентов
4	Раздел 4. « <b>Методическ</b>	ОПК-6	Контро льная	1. Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

	ие особенности аэробики»		работа	
5	Раздел 5. «Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)»	ОПК-14	Контрольная работа	Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов
6	Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	ПК-2	Контрольная работа	Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Оздоровительная гимнастика и аэробика»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
Вопросы для зачёта с оценкой	
УК-7	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</li><li>2. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</li></ol>
ОПК-2	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики</li><li>4. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики</li><li>5. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.</li><li>6. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, само страховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.</li><li>7. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.</li><li>8. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.</li><li>9. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</li><li>10. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</li></ol>

ОПК-3	<p>11. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>12. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>13. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>14. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>15. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувырмам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>16. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>17. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>18. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p>
ОПК-6	<p>21. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.</p> <p>22. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.</p>
ОПК-14	<p>23. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.</p> <p>24. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.</p>

	25. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.
ПК-2	26. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, само страховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике. 27. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.
Вопросы для экзамена	
УК-7	1. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках. 2. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия
ОПК-2	3. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. 4. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности. 5. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика. 6. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо. 7. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика
ОПК-3	8. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину). 9. Методика обучения упражнениям в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка). Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь

	<p>брусьев и т.п.</p> <p>10. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>11. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>12. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>13. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.</p> <p>14. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.</p> <p>15. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>17. Методика проведения занятий аэробикой.</p>
ОПК-6	<p>18. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности, возрастных особенностей. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. 2. Технология разработки плана-конспекта урока. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики.</p> <p>19. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>20. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>21. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>22. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой.</p>
ОПК-14	<p>23. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>24. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p>
ПК-2	<p>25. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими</p>

	<p>ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>26. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации</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. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539201>.

3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544442>.

4. Люлина, Н. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Н. В. Люлина, И. В. Ветрова, Ю. В. Шевчук. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00102-617-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

1. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>.

2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540810>.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539310>.

4. Основы музыкально-ритмического воспитания в гимнастике: учебно-методическое пособие: [16+] / И. П. Панова, С. Ф. Панов, А. А. Чеботарева, Д. В. Татарина; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 82 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693809>. – Библиогр.: с. 56-57. – Текст: электронный.

5. Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск: РИПО, 2022. – 241 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507> (дата обращения: 17.02.2024). – Библиогр.: с. 229-230. – ISBN 978-985-895-062-0. – 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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



Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

средствами обучения (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 форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент 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 № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
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).....	13
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	14
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	23
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	33
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	33
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	36
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	43
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	45
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	45
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	45
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	45
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	46
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	48
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	52
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	54
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля). .54	
5.1.1. Основная литература.....	54
5.1.2. Дополнительная литература.....	54
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	55
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	55
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	56
5.4.1. Средства информационных технологий.....	56
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	56
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	57
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	57
5.6. Образовательные технологии.....	58
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	58

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

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

**1.2 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-2; ОПК-3, ОПК-6; 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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;



			<p><i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке</p>
Обучение и развитие	<p><b>ОПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической</p>	<p>Знать: - значение и виды легкой атлетики, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства легкой атлетики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям легкой атлетики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений легкой атлетики; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от</p>

		<p>подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально- технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике,</p>	<p>поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств легкой атлетики; - организовывать (строить, перестраивать, размещать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений легкой атлетики; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике, использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике, - проектировать, анализировать и</p>
--	--	--	--

		<p>легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической</p>	<p>презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов легкой атлетике; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств легкой атлетике; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств легкой атлетике, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p>
--	--	---	---

		<p>подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетки на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения</p>	<p>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	--

		<p>контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>Обучение и развитие</p>	<p><b>ОПК-3</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с</p>

		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
<p><b>Обеспечение безопасности</b></p>	<p><b>ОПК-6</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетики с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение,</p>

		<p>сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое</p>	<p>исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и</p>
--	--	--	--

		<p>состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с</p>	<p>применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	---	--



		<p>занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности,</p>

	этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.
--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>110</b>	<b>54</b>	<b>56</b>		
Лекционные занятия	36	16	20		
Практические занятия	68	38	34		
Консультации	2	0	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>79</b>	<b>45</b>	<b>34</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>		
Форма промежуточной аттестации		Зачет	Экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
Лекционные занятия	8	4	4		
Практические занятия	16	8	8		
Консультации	2	0	2		

Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85		
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9		
Форма промежуточной аттестации		Зачет	Экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>											
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>10</b>					
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	17	9	8	4		4					
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	8	10	2		6					
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>14</b>					
Тема 2.1. Методика	16	8	8	2		6					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.										
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	17	7	10	2		8				
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		<b>14</b>				
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	14	6	8	2		6				
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	19	7	12	4		8				
<b>Контроль промежуточной</b>	<b>9</b>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
		Всего									
аттестации (час)											
Форма промежуточной аттестации	<i>Зачет</i>										
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>16</b>		<b>38</b>					
<b>Модуль 2 (Семестр 5)</b>											
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>					
Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях	14	6	8	2		6					
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	16	6	10	4		6					
<b>Раздел 5. Основы тренировки и</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
содержание тренировочного процесса в легкой атлетике										
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	14	6	8	2		6				
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	16	6	10	4		6				
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>			<b>2</b>	
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	16	6	10	4		6				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	14	4	10	4		4					2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18											
Форма промежуточной аттестации	Экзамен											
Общий объем по семестру, часов	108	34	56	20		34					2	
Общий объем, часов	216	79	110	36		72					2	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)</b>												
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	16	14	2	2		0						
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	19	17	2	0		2						
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.	17	15	2	2		0						
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному	18	16	2	0		2						



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
бегу												
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>4</b>						
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	17	15	2	0		2						
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	15	2	0		2						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>											
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>		<b>8</b>						
<b>Модуль 2 (Курс 3 Сессии 3-4)</b>												

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>4</b>				
Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		<b>2</b>				
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		<b>2</b>				
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>0</b>				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	15	13	2	0		2				
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	14	12	2	2		0				
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	16	12	4	0		2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
Общий объем по семестру, часов	108	85	14	4		8				2	
Общий объем, часов	216	177	26	8		16				2	

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

##### *Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.*

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

Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.

Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.

##### *Тема 1.2. Основы техники видов легкой атлетики.*

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

Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».

Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.

Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.

Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.

Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

**Тема практического занятия:** Основы техники видов легкой атлетики

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.

6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа.

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

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.**

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

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.

**Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу**

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

***Общеразвивающие упражнения.*** Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и

длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.

Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся. Ошибки и способы их устранения. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к спринтерскому бегу.

Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам.

Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия:** Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

### **Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

1. Составить конспект обучения спортивной ходьбе.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по виражу.
4. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.

6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
7. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
10. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**форма рубежного контроля – Контрольная работа.**

**Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.**

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту.**

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

Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различного возрастному контингенту занимающихся.

Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.

Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту.

### **Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра**

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

Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.

Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение,



предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых при метании

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия:** МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

#### **Перечень кейс-заданий по разделу 3 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по разделу 3:

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию приземлению.
8. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «перешагивание»).
9. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «фосбери-флоп»).
10. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: держанию мяча или гранаты; финальному усилию.
11. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: скрестным шагам.
12. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: старту и стартовому разгону.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма рубежного контроля**– Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике.

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях**

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

Структура занятия по легкой атлетике. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей. Содержание частей занятия и их взаимосвязь. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части занятия.

### **Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе**

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

Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части урока.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема практического занятия: Методика проведения занятия по легкой атлетике школе**

**Форма практического задания:** кейс-задание

#### **Темы кейс-заданий**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока по легкой атлетике. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока легкой атлетике для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

### **Перечень кейс-заданий по разделу 1 «Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»**

Задание: составить конспект урока легкой атлетики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

1. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 4-5 лет.
2. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 5-6 лет.
3. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 6-7 лет.
4. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 1 класса.
5. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 2 класса.
6. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 3 класса.
7. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 4 класса.
8. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 5 класса.
9. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 6 класса.
10. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 7 класса.
11. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 8 класса.
12. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 9 класса.
13. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 10 класса.
14. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 11 класса.
15. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов колледжа.
16. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов ВУЗа.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**форма рубежного контроля – Контрольная работа.** Проведение части урока на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.

## **Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5**

**Тема практического занятия:** Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам легкой атлетики

**Форма практического задания:** кейс-задание;

**Темы кейс-заданий:**

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания


**Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

Задание: составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

**Перечень кейс-заданий по разделу 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.
16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа – Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

**РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента**

*Перечень изучаемых элементов содержания*

Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов.

## **Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований**

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетике. Владение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6**

**Тема практического занятия:** Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований

### **Форма практического задания: кейс-задание;**

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
12. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетике в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетике для студентов ВУЗа.

При составлении опираться на:

1. Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований.
2. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «
4. Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований.
5. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.
6. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований.
7. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа (организовать и провести мероприятие (соревнования по легкой атлетике).

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

### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

*Очной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (семестр 4)</b>		
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	8	Выполнение кейс - задания
	9	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	
<b>Модуль 2. (Семестр 5)</b>		
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	79	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (курс 3 сессии 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	15	Выполнение кейс - задания



	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Модуль 2. (курс 3 сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	15	Выполнение кейс - задания
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	15	Выполнение кейс - задания
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	12	Выполнение кейс - задания
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	

Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	
---	-----	--

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теория легкой атлетики

##### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

##### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

###### Основная литература

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

###### Дополнительная литература

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.
5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный.

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
2. Практика: движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.
3. Методика обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
4. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
5. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
6. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
7. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
8. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
9. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
10. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
11. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
12. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### Основная литература

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

### Дополнительная литература

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный.

### Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

#### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.

2. Ошибки и способы их устранения.

3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).

4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».
7. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
8. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
9. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

#### **Дополнительная литература**

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.
5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. —

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-182-0. – Текст: электронный.

## **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей.
2. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
3. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей урока (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

#### **Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

#### **Дополнительная литература**

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-182-0. – Текст: электронный.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5**

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.**

##### **Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

##### **Дополнительная литература**

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с.: схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-91930-182-0. — Текст: электронный.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)**

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6**

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.
3. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
4. Подготовка мест соревнований.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.**

##### **Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

##### **Дополнительная литература**

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование).



образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с.: схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-182-0. – 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.

#### ***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.

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **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 и экзамен**, который проводится в **устной и письменной** форме.

### **4.2. 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.

#### 4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания, и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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
<b>ИТОГО:</b>	<b>80</b>

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 (модулю) 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.

#### 4.4. 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 системе зачтено/не зачтено и по пятибалльной системе для экзамена.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

**Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</b>	<b>Код контролируемой компетенций</b>	<b>Форма рубежного контроля</b>	<b>Вопросы/задания рубежного контроля</b>
--------------	---	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	<b>Раздел 1. «Теория легкой атлетики»</b>	ОПК-2;	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.</li> <li>2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.</li> <li>3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.</li> <li>4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.</li> <li>5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.</li> <li>6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.</li> <li>7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.</li> <li>8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.</li> <li>9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</li> <li>10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.</li> </ol>
---	---	--------	--------------------	--

2.	<b>Раздел -2 «Методика обучения циклически м видам в легкой атлетике)»</b>	ОПК-3;	Контро льная работа	1. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.
3.	<b>Раздел -3 «Раздел 3. Методика обучения ациклическ им видам в легкой атлетике»</b>	ОПК-6	Контро льная работа	1. Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике
4	<b>Раздел 4. «Методика преподаван ия легкой атлетики в образовател ьных учреждения х»</b>	ПК-2;	Контро льная работа	1.Проведение части урока на подгруппе студентов.

4	Раздел 5. « <b>Основы тренировки и содержание тренировоч ного процесса в легкой атлетике</b> »	ПК-2;	Контро льная работа	1. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.
5	Раздел 6. « <b>Организац ия и проведение соревнован ий по легкой атлетике</b> »	УК-7	Контро льная работа	<p>Контрольная работа (организовать и провести мероприятие (соревнования по легкой атлетике). При составлении опираться на:</p> <p>Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «</p> <p>Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.</p> <p>Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей</p>



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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика в двигательной рекреации»**

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
Вопросы для зачета	
УК-7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.</li> <li>2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.</li> <li>3. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.</li> <li>4. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.</li> </ol>
ОПК-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.</li> <li>6. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.</li> <li>7. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.</li> <li>8. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.</li> <li>9. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.</li> </ol>
ОПК-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</li> <li>11. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения.</li> <li>12. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.</li> <li>13. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.</li> </ol>
ОПК-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>14. Особенности методики урока легкой атлетики в школе. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока</li> </ol>

	<p>и его частей. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.</p> <p>15. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>16. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>17. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p>
ПК-2	<p>18. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>19. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p> <p>20. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p> <p>21. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>22. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p>
<p>Вопросы для экзамена</p>	
УК-7	<p>1. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.</p> <p>2. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p>
ОПК-2	<p>3. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>4. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>5. . Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p> <p>6. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p> <p>7. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p>
ОПК-3	<p>8. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Ошибки и способы их устранения.</p> <p>9. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>10. Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Выполнение прыжка в целом. Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».</p>

	11. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Основные ошибки при обучении, способы их исправления
ОПК-6	12. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике. 13. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике. 14. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике. 15. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками. 16. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.
ПК-2	17. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике. 18. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики. 19. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике. 20. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539584>.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539614>.

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

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539612>.

5. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 241 с. : схем., ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-91930-182-0. — 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов 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 и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

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

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

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

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

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2024



Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Лыжная подготовка в двигательной рекреации* обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета

---

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>14</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	15
2.3. Содержание дисциплины (модуля) .....	19
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>31</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	31
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>33</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	35
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>37</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	37
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	37
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	37
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	38
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	40
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	44
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>46</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	46
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>46</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>46</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	46
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	47
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	48
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>48</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>48</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>48</b>

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	49
5.6. Образовательные технологии .....	49
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>50</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

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

**1.2 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-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

<b>Категория компетенций (при наличии)</b>	<b>Код компетенции и Формулировка компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;

			<p><i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке</p>
Обучение и развитие	<p><b>ОПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние лыжного спорта, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - средства лыжного спорта и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям лыжного спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений лыжного спорта; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при</p>

		<p>других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на</p>	<p>проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; - использовать средства лыжного спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений лыжного спорта; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту, использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжному спорту, - проектировать, анализировать и</p>
--	--	---	--

		<p>организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; -</p>	<p>презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов лыжного спорта; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного</p>
--	--	---	---

		<p>проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного</p>	<p>времени образовательной организации.</p>
--	--	---	---



		мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
Обучение и развитие	<b>ОПК-3</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
Обеспечение безопасности	<b>ОПК-6</b> Способен в процессе	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические	Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в

<p><b>ТИ</b></p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты)</p>	<p>процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту; - особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-</p>
------------------	---	---	--

		<p>рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в</p>	<p>гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжному спорту; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических</p>
--	--	--	--

		<p>зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном</p>

	<p>на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих их средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</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 зачетных единицы.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	54	54			
Лекционные занятия	14	14			
Практические занятия	40	40			
Консультации	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	45	45			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	9	9			

Форма промежуточной аттестации		Зачет			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	12	12			
Лекционные занятия	4	4			
Практические занятия	8	8			
Консультации	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	92	92			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
Форма промежуточной аттестации		Зачет			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## 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>			
<b>Модуль 1 (Семестр 4)</b>										
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 1.1. Общая характеристика	9	5	4	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>			
олимпийских видов лыжного спорта										
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	13	5	8	2	6					
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	11	5	6	2	4					
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>					
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	9	5	4	2	2					
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	13	5	8	2	6					
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	11	5	6	0	6					
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>					

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			
лыжной подготовке										
Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	16	8	8	2		6				
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	17	7	10	2		8				
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>14</b>		<b>40</b>				

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
	0									



			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b> <i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Практические занятия</b> <i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Лабораторные занятия</b> <i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Консультации / Иная контактная работа</b> <i>из них: в форме практической подготовки</i>
<b>Модуль 1 (3 курс Сессии 1-2)</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	12	10	2	2	0		
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	11	11	0	0	0		
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	12	10	2	0	2		
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	10	10	0	0	0		
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	13	11	2	0	2		
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	12	10	2	0	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>			
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					
Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	17	15	2	2	0					
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	17	15	2	0	2					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>										<b>4</b>
<i>Форма промежуточной аттестации</i>										<i>Зачет</i>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>					

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.*

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.

### **Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж.**

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

### **Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах.**

## **Перечень изучаемых элементов содержания**

Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.

Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов.

Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

**Тема практического занятия:** Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Основы техники передвижения на лыжах

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

Перечень тем эссе по дисциплине (модулю)

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.

8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа.

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

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

### **Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах.**

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

Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

### **Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам**

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

Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.

### **Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей**

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

Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия:** Методика обучения лыжным ходам

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в лыжном спорте.

В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине (модулю) раздел 2:

#### **1. Вариант**

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

#### **1. Вариант**

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

### 3 Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

### 4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

### 5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

### 6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

### 7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

### 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

### 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

### 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.
2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

### 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

### 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

### 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

#### 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.

2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

#### 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.

2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

#### 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.

2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.

2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.

2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками

2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма рубежного контроля** – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

### **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### **Тема 3.1. Методика проведения урока по лыжной подготовке.**

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

Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

#### **Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по лыжной подготовке**

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

Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия:** Подготовка и проведение соревнований по лыжному спорту.

**Форма практического задания:** кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

#### **Перечень кейс-заданий по разделу 3**

Перечень кейс-заданий по дисциплине (модулю) *«Основы лыжной подготовки»*:

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза. Условие: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
  2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
  3. Составьте финишный протокол  
Условие стартовало 10 участниц
21. П-ва - 12.00.30
  22. А-ко 12.01.00
  23. Б-ва 12.01.30
  24. К-на 12.02.00



- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11.П-ва - 12.01
- 12.А-ко 12.02
- 13.Б-ва 12.03
- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30

- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».

2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

EndText

#### Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.  
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07  
 8. У-на 12.08  
 9. Ф-к 12.09  
 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

Форма рубежного контроля– Выполнить контрольные нормативы по лыжному спорту.

## 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
<b>Модуль 1. (семестр 4)</b>		
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту</b>	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру,</b>	45	

<b>часов</b>		
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	45	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (курс 3 сессии 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту</b>	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	92	

### **3.2. Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теория лыжного спорта**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

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

1. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
2. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
3. Техника преодоления подъемов.
4. Техника прохождения спусков и неровностей.
5. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
6. Техника поворотов в движении и на месте.
7. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.

Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

##### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

###### **Основная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

###### **Дополнительная литература**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>.
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 17.02.2024). — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методика обучения в лыжном спорте**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.



2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.
5. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
6. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
7. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
8. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.
9. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
10. Методика обучения спускам.
11. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
12. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
13. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

### **Дополнительная литература**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>.
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — Режим доступа: по подписке. — URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 17.02.2024). – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст: электронный.

**Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту**  
**Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока
4. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
5. Общие требования к судейству соревнований.
6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

**Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

**Основная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

**Дополнительная литература**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>.
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 17.02.2024). — ISBN 978-5-91930-147-9. — 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.

#### ***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.

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **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. 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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 системе зачтено/ не зачтено для зачета.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

**Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</b>	<b>Код контролируемой компетенций</b>	<b>Форма рубежного контроля</b>	<b>Вопросы/задания рубежного контроля</b>
--------------	---	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	<b>Раздел 1. «Теория лыжного спорта»</b>	ОПК-2;	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.</li><li>2. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).</li><li>3. Техника лыжных ходов</li></ol>
---	--	--------	--------------------	--



		ОПК-3	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника преодоления подъемов.</li> <li>2. Техника прохождения спусков и неровностей.</li> <li>3. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.</li> <li>4. Техника поворотов в движении и на месте.</li> <li>5. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.</li> <li>6. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах</li> <li>7.</li> </ol>
2.	<b>Раздел -2 «Методика обучения в лыжном</b>	ОПК-6	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

	спорте»	ПК-2	Контрольная работа	Ответить на вопросы по методике обучения лыжным ходам
3.	<b>Раздел 3. «Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту»</b>	УК-7;	Контрольная работа	<b>Контрольные нормативы.</b> Выполнить контрольные нормативы по лыжному спорту: Имитация лыжных ходов; 5 километров без учета времени классическими лыжными ходами.

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации»**

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.</li> <li>2. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.</li> <li>3. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.</li> <li>4. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте</li> </ol>
ОПК-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.</li> <li>2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.</li> <li>3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).</li> <li>4. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.</li> <li>10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.</li> <li>11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.</li> </ol>
ОПК-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.</li> <li>3. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.</li> <li>4. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.</li> <li>5. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам,</li> </ol>

	<p>предупреждение и исправление ошибок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</li> <li>7. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.</li> <li>8. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.</li> <li>9. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</li> <li>10. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</li> <li>11. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</li> <li>12. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</li> <li>13. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</li> <li>14. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</li> </ol>
ОПК-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.</li> <li>2. . Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.</li> <li>3. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.</li> </ol>
ПК-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</li> <li>16. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</li> <li>17. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</li> <li>18. 27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</li> </ol>

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543939>.

2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие: [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569> (дата обращения: 17.02.2024). — ISBN 978-5-91930-147-9. — 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных	<a href="https://dlib.eastview.co">https://dlib.eastview.co</a>

		периодических изданий	m
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности

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

#### **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**

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных	<a href="https://dlib.eastview.co">https://dlib.eastview.co</a>

		периодических изданий	m
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

### 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

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 деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ***

**Направление подготовки**

***«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»***

**Направленность**

***«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»***

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент 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 № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
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).....	13
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	14
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	22
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	30
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	30
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	33
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	39
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	40
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	40
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	40
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	40
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	41
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	43
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	47
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	50
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	50
5.1.1. Основная литература.....	50
5.1.2. Дополнительная литература.....	50
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	51
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	51
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	52
5.4.1. Средства информационных технологий.....	52
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	52
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	52
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	53
5.6. Образовательные технологии.....	53
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	55

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины (модуля):

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

**1.2 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-2; ОПК-3, ОПК-6; 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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;  <i>Уметь:</i>

			самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке
Обучение и развитие	<p><b>ОПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; -</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды плавания, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий плаванием; - терминологию плавания; - средства плавания и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям плавания; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений плавания; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию</p>

		<p>методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально- технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в</p>	<p>в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; - использовать средства плавания для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств плавания; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений плавания; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию, использовать существующие методики проведения соревнований по плаванию, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по плаванию, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую</p>
--	--	---	--

		<p>зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями</p>	<p>деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов плавания; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств плавания; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств плавания, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся</p>
--	--	--	---



		<p>здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий</p>	<p>в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	--

		<p>спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>Обучение и развитие</p>	<p><b>ОПК-3</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p>

		<p>двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
<p><b>Обеспечение безопасности</b></p>	<p><b>ОПК-6</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - требования к</p>

		<p>этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить</p>	<p>экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и</p>
--	--	--	--

		<p>мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в</p>	<p>инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних</p>
--	--	--	--

		<p>помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных,</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и</p>

	социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.
--	--	--	--

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	110	54	56		
Лекционные занятия	32	16	16		
Практические занятия	76	38	38		
Консультации	2	0	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	79	45	34		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	26	12	14		
Лекционные занятия	8	4	4		

Практические занятия	16	8	8		
Консультации	2	0	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>177</b>	<b>92</b>	<b>85</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценк ой	Экза мен		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<b>Модуль 1 (Семестр 5)</b>											
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	<b>33</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>10</b>					
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	17	9	8	4		4					
Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания	18	8	10	2		6					



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>14</b>				
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	13	5	8	2		2				
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	15	5	10	2		6				
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	11	5	6	0		6				
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		<b>14</b>				
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	14	6	8	2		6				
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по	19	7	12	4		8				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
плаванию												
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>											
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>16</b>		<b>38</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 6)</b>												
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>						
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>6</b>						
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>14</b>				
Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>6</b>				
Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>8</b>				
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		<b>12</b>			<b>2</b>	
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>		<b>6</b>				
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>6</b>			<b>2</b>	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
обучению плаванию лиц с ОВЗ												
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	18											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Экзамен</i>											
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>16</b>		<b>38</b>				<b>2</b>		
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>79</b>	<b>110</b>	<b>36</b>		<b>72</b>				<b>2</b>		

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (4 курс сессия 1-2)</b>												
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	17	15	2	2		0						
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	18	16	2	0		2						
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>4</b>						
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	12	12	0	0		0						
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	11	9	2	0		2						
Тема 2.3. Методика	12	10	2	0		2						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
обучения спортивным способам плавания												
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>						
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	17	15	2	2		0						
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	17	15	2	0		2						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>											
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>		<b>8</b>						
<b>Модуль 2 (4 курс сессия 3-4)</b>												

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		<b>2</b>				
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	17	15	2	0		2				
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	16	16	0	0		0				
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>				
Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	17	13	4	2		2				
Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных	16	14	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов												
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками										
			Всего										
программ и их индивидуализация													
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					<b>2</b>		
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	15	13	2	2		0							
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	18	14	4	0		2					2		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>												
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>												
<b>Общий объем по семестру, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>8</b>					<b>2</b>		
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>177</b>	<b>26</b>	<b>8</b>		<b>16</b>					<b>2</b>		



## 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ

#### *Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.*

##### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

#### *Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания.*

##### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика

### ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

**Тема практического занятия:** Плавание в системе физического воспитания

**Форма практического задания:** эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Перечень тем эссе по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация»;
2. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
3. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
4. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
5. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
6. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
7. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
8. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
12. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
13. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
14. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
15. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
16. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля** – контрольная работа.

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

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ**

**Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания.**

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

Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

### **Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию**

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

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

### **Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания**

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

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствованная техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия: Методика обучения спортивным способам плавания**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>

### **Перечень кейс-заданий по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание» по разделу 2 «Методические основы плавания»**

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в легкой атлетике.

В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.

9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2**

Форма рубежного контроля – **Контрольные нормативы.**

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

## **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

### **Тема 3.1. Методика проведения урока по плаванию.**

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

Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.

### **Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию**

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

Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия:** Подготовка и проведение соревнований по плаванию

**Форма практического задания:** кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

### **Перечень кейс-заданий по разделу 3**

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ.
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма рубежного контроля**– Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

## **РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию**

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

Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

### **Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования**

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

Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.

Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства, используемые на занятиях.

Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).

Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).

Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).

Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.

Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.

Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема практического занятия: Методика проведения занятия по плаванию**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания: кейс-задание**

Варианты кейс-заданий к разделу 4

**Перечень тем кейс-заданий:**

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9)
3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.)
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет)
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).
7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере  
Составить конспект обучения плаванию в школе

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**форма рубежного контроля** – – Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

## **РАЗДЕЛ 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И КОНДИЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

**Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Характеристика основных направлений плавания.

Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

**Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5**

**Тема практического занятия: Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация**

**Форма практического задания: кейс-задание;**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания: кейс-задание**

Варианты кейс-заданий к разделу 5

### **Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:**

1. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
2. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
3. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
4. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
5. Составить конспект развития гибкости для плавания.
6. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
7. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
8. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.
9. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа – Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 6. АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ**

**Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ**

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

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

**Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ**

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

Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями

зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6**

**Тема практического занятия:** Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований

**Форма практического задания: кейс-задание;**

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий:

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).
4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).
5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.
8. й

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

## **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
<b>Модуль 1. (Семестр 5)</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	8	Выполнение кейс - задания



	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	
<b>Модуль 2. (Семестр 6)</b>		
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание</b>	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю),</b>	79	

часов		
-------	--	--

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (курс 4 сессии 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	92	
<b>Модуль 2. (курс 4 сессии 3-4)</b>		
<b>Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	12	Выполнение кейс - задания
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5.</b>	12	Выполнение кейс - задания

<b>Оздоровительное и кондиционное плавание</b>		
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 6. Адаптивное плавание</b>	12	Выполнение кейс - задания
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	177	

### **3.2. Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теоретические основы плавания**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

### Основная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.
2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

### Дополнительная литература

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 43 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный
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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методические основы плавания

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спускам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
6. Методика обучения кролю на груди.
7. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.

12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

### **Основная литература**

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

### **Дополнительная литература**

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 43 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

**Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию**  
**Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

#### **Дополнительная литература**

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 43 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание.**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию па боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
- 4 Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

##### **Дополнительная литература**

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 43 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Оздоровительное и кондиционное плавание**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5**

1. Воздействие физических нагрузок в воде на организм.
2. Развитие выносливости в оздоровительной и кондиционной тренировке.
3. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

### Основная литература

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

### Дополнительная литература

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 43 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 6. Адаптивное плавание

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
5. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

### Основная литература



1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

### **Дополнительная литература**

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 43 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>

### **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.

#### ***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.

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **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 и экзамен**, который проводится в **устной** форме.

#### 4.2. 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.

#### 4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание» 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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой и экзамена.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

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

**Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</b>	<b>Код контролируемой компетенций</b>	<b>Форма рубежного контроля</b>	<b>Вопросы/задания рубежного контроля</b>
--------------	---	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	<b>Раздел 1. Теоретическое основы плавания»</b>	УК-7;	Контрольная работа	<p>1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.</p> <p>2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.</p> <p>3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.</p> <p>4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.</p> <p>9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.</p>
---	---	-------	--------------------	--

2.	<b>Раздел -2 « Методическ ие основы плавания»</b>	ОПК-2;	Контро льная работа	<b>Контрольные нормативы.</b> Выполнить контрольные нормативы по плаванию:  1.) 12-минутный плавательный тест Купера; 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.
3.	<b>Раздел 3. « Организаци я и проведение занятий и соревнован ий по плаванию»</b>	ОПК-3;	Контро льная работа	Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.
4	<b>Раздел 4. «Плавание в системе физическог о воспитания. Прикладное плавание»</b>	ОПК-2;	Контро льная работа	Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:  1. Оказание первой помощи на манекене. 2. Транспортировка тонущего 25 метров; 3. Плавание на боку 25 метров на технику; 4. Проныривание и ныряние в глубину.



4	Раздел 5. « <b>Оздоровительное и кондиционное плавание</b> »	ОПК-6	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.
5	Раздел 6. « <b>Адаптивное плавание</b> »	ПК-2	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
<b>Вопросы к зачёту с оценкой</b>	
УК-7	1. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
ОПК-2	2. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания. 3. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании. 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). 5. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
ОПК-3	6. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа. 7. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. 8. 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). 9. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. 10. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации. 11. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.

ОПК-6	<p>12. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.</p> <p>13. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>14. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p>
ПК-2	<p>15. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>16. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>17. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>18. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>19. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>20. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.</p> <p>21. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>22. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>23. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>24. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.</p> <p>25. Характеристика основных направлений плавания.</p>
<b>Вопросы к экзамену</b>	
УК-7	<p>1. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника</p>
ОПК-2	<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.</p> <p>3. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.</p>

	<p>4. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>5. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p>
ОПК-3	<p>6. 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>7. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>8. 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>9. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>10. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>11. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>12. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.</p> <p>13. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста</p>
ОПК-6	<p>14. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>15. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>16. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p>
ПК-2	<p>17. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>18. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>19. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>20. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p>

	<p>21. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>22. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>23. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>24. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>25. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>26. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>27. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>28. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>29. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>30. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта</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. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920>.

2. Адаптивное плавание: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 366 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18621-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545181>.

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

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. — 43 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654>. — Библиогр. в кн. — Текст: электронный

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, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919>.

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

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;

- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ИГРОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

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

**Направленность**  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА  
БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Игровые виды двигательной рекреации» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Игровые виды двигательной рекреации» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент 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 № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
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).....	14
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося.....	14
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	15
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	39
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	39
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	42
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	51
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	52
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	52
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	52
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	53
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	54
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	56
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	59
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	64
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	64
5.1.1. Основная литература.....	64
5.1.2. Дополнительная литература.....	65
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	66
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	66
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	67
5.4.1. Средства информационных технологий.....	67
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	67
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных.....	67
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	68
5.6. Образовательные технологии.....	68
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	70

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «Игровые виды двигательной рекреации» заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины (модуля):

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

**1.2 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-2; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14; 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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на

			<p>данные показатели;</p> <p><i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке</p>
Обучение и развитие	<p><b>ОПК-2</b> Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние подвижных и спортивных игр, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды подвижных и спортивных игр, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий подвижными и спортивными играми; - терминологию подвижных и спортивных игр; - средства подвижных и спортивных игр, и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения подвижным и спортивным играм; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения подвижных и спортивных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p><i>Уметь:</i> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным и спортивным играм с учетом материально-</p>

		<p>развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально- технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными</p>	<p>технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по подвижным и спортивным играм в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию подвижных и спортивных игр; - распределять на протяжении занятия средства подвижных и спортивных игр, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в подвижных и спортивных играх; - использовать средства подвижных и спортивных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств подвижных и спортивных игр; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых подвижных и спортивных игр; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств подвижных и спортивных игр - оценивать качество выполнения упражнений в подвижных и спортивных играх, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в подвижных и спортивных играх, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать</p>
--	--	--	--



		<p>возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы</p>	<p>систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по подвижным и спортивным играм, использовать существующие методики проведения соревнований по подвижным и спортивным играм, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по подвижным и спортивным играм, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и</p>
--	--	---	---

		<p>и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетки на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения</p>	<p>соревновательных элементов подвижных и спортивных игр; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств подвижных и спортивных игр, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	--

		<p>контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение и развитие	<p><b>ОПК-3</b> Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно</p>

		<p>индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
<p><b>Обеспечение безопасности</b></p>	<p><b>ОПК-6</b> Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий подвижными</p>

		<p>потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность</p>	<p>и спортивными играми; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств подвижных и спортивных игр; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по подвижным и спортивным играм; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по подвижным и спортивным играм; - особенности занятий подвижными и спортивными играми с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий;</p> <p>Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений,</p>
--	--	---	---

		<p>оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и</p>	<p>при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по подвижным и спортивным играм; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по подвижным и спортивным играм; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по подвижным и спортивным играм; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в</p>
--	--	---	---

		<p>инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
<p>Организационно-методическое и проектное обеспечение</p>	<p><b>ОПК-14</b> Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных</p>

		<p>применения средств при реализации инновационных технологий. ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>	<p>занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. Владеть: опытом самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>
	<p><b>ПК-2</b></p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации;</p>



			определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.
--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		6	7
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>110</b>	<b>54</b>	<b>56</b>
Лекционные занятия	32	16	16
Практические занятия	76	38	38
Консультации	2	0	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>79</b>	<b>45</b>	<b>34</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
Форма промежуточной аттестации		Зачет	Экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
Лекционные занятия	8	4	4
Практические занятия	16	8	8
Консультации	2	0	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>177</b>	<b>92</b>	<b>85</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Форма промежуточной аттестации		Зачет	Экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
<b>Модуль 1 (Семестр 6)</b>											
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>					
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	11	5	6	2		4					
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	9	5	4	2		2					
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	13	5	8	2		6					
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>14</b>					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
<b>спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>										
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	5	6	2		4				
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	13	5	8	0		8				
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	9	5	4	2		2				
<b>Раздел 3. Теоретические основы волейбола</b>	<b>33</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	9	5	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация	13	5	8	2		6						
Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх	11	5	6	2		4						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>											
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>16</b>		<b>38</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 7)</b>												
<b>Раздел 4. Методика обучения в волейболе</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>						
Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	12	4	8	2		6						
Тема 4.2. Методика обучения технике игры в	10	4	6	2		4						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
защите в волейболе.										
Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	8	4	4	2		2				
<b>Раздел 5. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	14	6	8	2		6				
Тема 5.2. Техника и тактика игры в баскетбол, классификация	16	6	10	4		6				
<b>Раздел 6. Методика обучения в баскетболе</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>4</b>		<b>14</b>			<b>2</b>	
Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе	12	4	8	2		6				
Тема 6.2. Методика обучения технике игры в	10	4	6	0		4			2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
защите в баскетболе												
Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	8	2	6	2		4						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>											
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>											
<b>Общий объем в семестре, часов</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>16</b>		<b>38</b>				<b>2</b>		
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>79</b>	<b>110</b>	<b>32</b>		<b>76</b>				<b>2</b>		

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>Модуль 1 (4 курс, сессия 1-2)</b>												
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>						
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	11	9	2	2		0						
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	12	10	2	0		2						
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	12	10	2	0		2						
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		<b>4</b>						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов											
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками									
			Всего									
<b>взрослым населением</b>												
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	11	0	0		0						
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	12	10	2	0		2						
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	12	10	2	0		2						
<b>Раздел 3. Теоретические основы волейбола</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>0</b>						
Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	13	11	2	2		0						
Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол,	11	11	0	0		0						



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего								
классификация											
Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх	10	10	0	0		0					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>										
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>		<b>8</b>					
<b>Модуль 2 (4 курс, сессия 3-4)</b>											
<b>Раздел 4. Методика обучения в волейболе</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>					
Тема 4.1 Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	11	9	2	0		2					
Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе.	11	9	2	0		2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	11	9	2	2	0					
<b>Раздел 5. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>					
Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	17	15	2	2	0					
Тема 5.2. Техника и тактика игры, классификация	16	16	0	0	0					
<b>Раздел 6. Методика обучения в баскетболе</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>				<b>2</b>	
Тема 6.1 Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе	11	9	2	0	2					
Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	11	9	2	0	2				0	
Тема 6.3. Методика	11	9	2	0	0				2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего		Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего							
обучения тактике игры в баскетболе										
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>8</b>				<b>2</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>216</b>	<b>177</b>	<b>26</b>	<b>8</b>		<b>16</b>				<b>2</b>

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЕ

##### *Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр*

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

Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

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

Подведение итогов игры, определение результатов.

## Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы

### Перечень изучаемых элементов содержания

Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

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

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

## Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста

### Перечень изучаемых элементов содержания

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

**Тема практического занятия:** Биомеханика двигательного аппарата человека

**Форма практического задания:** кейс задание.

**В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).**

### Схема составления кейс-задания (образец карточки)

#### Отруби хвост

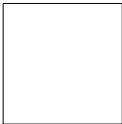
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленн</p>

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма рубежного контроля** – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Провести составленные карточки на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 2. ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ РАБОТЫ ШКОЛЫ; В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ, РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ И ВЗРОСЛЫМ НАСЕЛЕНИЕМ**

**Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы.**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

**Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением.

**Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр**

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

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

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

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

**Тема практического занятия:** Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Темы кейс-заданий**

**Форма практического задания:** кейс-задание

**по разделу 2 «Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением»**

**Схема составления кейс-задания**

**Составить 3 карточки по подвижным играм: для внеурочной деятельности; для студентов и взрослых; для видов спорта (по образцу)  
(образец карточки)**

Отруби хвост


Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

**Форма рубежного контроля** – Контрольная работа.

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

## РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА

### Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Место и значение волейбола в системе мирового спорта. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.

### Тема 3.2. Техника и тактика игры в волейбол, классификация

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.  
Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности. Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.

Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу

### **Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх**

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

Разбор правил игры и методика судейства. Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

**Тема практического занятия:** Системы розыгрыша в спортивных играх.

**Форма практического задания:** кейс-задание

#### **Темы кейс-заданий**

Задания по системам розыгрыша

Вариант 1

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 10 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 2

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 11 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 3

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой

системе для 10 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 10 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 9 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 4

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 9 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 9 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 9 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 22 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 5

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 8 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 6

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 23 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 7



1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 12 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 8

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 7 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 9

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 13 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 10

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 21 команды.

### Задания по системам розыгрыша

#### Вариант 11

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 20 команд.

### Задания по системам розыгрыша

#### Вариант 12

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 19 команд.

### Задания по системам розыгрыша

#### Вариант 13

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 18 команд.

### Задания по системам розыгрыша

#### Вариант 14

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с

выбыванием после одного поражения для 17 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 17 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 15

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 13 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 16 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 16

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 13 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 15 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 17

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.

6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 14 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 18

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.

2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.

3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.

4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.

5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 32 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 19

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
6. Составьте график игр по смешанной системе (круговая и с выбыванием) для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 20

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 5 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 5 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 5 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма рубежного контроля** – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике волейбола (подачи, передачи нижние и верхние, розыгрыш мяча).

### **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

#### **Тема 4.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе.**

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

Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

## **Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

## **Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

**Тема практического занятия:** Методика обучения технике игры в нападении и защите в волейболе

**Форма практического задания:** кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое</b>	<b>Организационно-</b>
-------------------	------------------	--------------------	------------------------

		<b>изображение</b>	<b>методические указания</b>

Темы заданий по разделу 4

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.
6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.
10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.
14. Составить конспект обучения приему подачи.
15. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
16. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
17. Составить конспект обучения групповому блокированию.
18. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
20. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
21. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
22. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
23. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4**

**форма рубежного контроля – Контрольная работа** – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов.

## **РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА**

### **Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания**

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

Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.  
История Олимпийского баскетбола.

История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.

Современное состояние мирового баскетбола.

Современное состояние баскетбола в России.

## **Тема 5.2. Техника и тактика игры, классификация**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5**

**Тема практического занятия:** Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания

**Форма практического задания:** кейс-задание;

**Темы кейс-заданий:**

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5**

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа – контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение).

## **РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ**

### **Тема 6.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе**

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

Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

### **Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе**

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

Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Обучение технике игры.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

### **Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе**

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

Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.



Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.

Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

**Тема практического занятия:** Методика обучения технике игры в нападении и в защите в баскетболе

**Форма практического задания:** кейс-задание.

**Темы кейс-заданий:**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в нападении.
2. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
3. Составить конспект обучения ловле мяча двумя руками.
4. Составить конспект обучения ловле мяча одной рукой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от плеча.
6. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от груди.
7. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху.
8. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками снизу.
9. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сверху.
10. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от головы.
11. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
12. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сбоку.
13. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой снизу.
14. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с изменением направления).
15. Составить конспект обучения ведению мяча с различной высотой отскока.
16. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с поворотом и переводом мяча).
17. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками от груди).
18. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками сверху).
19. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками снизу).
20. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой от плеча).
21. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой сверху).
22. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой в прыжке).
23. Составить конспект обучения выбиванию мяча.
24. Составить конспект обучения вырыванию мяча.
25. Составить конспект обучения перехватам мяча.
26. Составить конспект обучения накрыванию мяча.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

**форма рубежного контроля** – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

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

#### **3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### *Очной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (семестр 6)</b>		
Раздел 1. Подвижные игры в школе	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Теоретические основы волейбола	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	45	
<b>Модуль 2. (семестр 7)</b>		
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	79	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
<b>Модуль 1. (4 курс, сессия 1-2)</b>		
Раздел 1. Подвижные игры в школе	14	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел 3. Теоретические основы волейбола	16	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объём по модулю, часов</b>	92	
<b>Модуль 1. (4 курс, сессия 3-4)</b>		
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	13	Выполнение кейс - задания
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	13	Выполнение кейс - задания
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	177	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Подвижные игры в школе

##### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

##### Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.

6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

## **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

### **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155> .
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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.
3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### **Дополнительная литература**

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический

университет. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. – 180 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. – ISBN 978-5-8428-1190-8. – Текст: электронный.

5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

**Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением**

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика проведения подвижных игр на переменах.
2. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
3. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.
4. Методика проведения подвижных игр в оздоровительном лагере.
5. Практика: проведение подвижных игр на переменах, для праздников и аттракционов.
6. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.
7. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами.
8. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы с взрослым населением.

**Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

**Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.
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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.
3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

**Дополнительная литература**

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический университет. — Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. — 180 с.: схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. — ISBN 978-5-8428-1190-8. — Текст: электронный.
5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Теоретические основы волейбола**

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

#### **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.
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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический университет. — Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. — 180 с.: схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. — ISBN 978-5-8428-1190-8. — Текст: электронный.
5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

### Задания для самостоятельной работы к Разделу 4. Методика обучения в волейболе

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.



3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.

4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.

5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.

9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.

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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

##### **Дополнительная литература**

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

- 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. – Текст: электронный
  3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
  4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический университет. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. – 180 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. – ISBN 978-5-8428-1190-8. – Текст: электронный.
  5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Теоретические основы баскетбола**

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
4. Как взаимосвязаны технические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
5. Как взаимосвязаны тактические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
6. Какие физические качества необходимы для игры в баскетбол?
7. Какова роль морфофункциональных особенностей в подготовке баскетболистов?
8. Какой должна быть разметка площадки по баскетболу в зале и на открытом воздухе?
9. Какие правила эксплуатации оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.**

##### **Основная литература**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.

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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический университет. — Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. — 180 с.: схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. — ISBN 978-5-8428-1190-8. — Текст: электронный.
5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 6 Методика обучения в баскетболе

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.
3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.
4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.
5. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.
6. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
7. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.
9. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
10. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты

### Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

#### Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.

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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ; Самарский государственный социально-педагогический университет. — Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. — 180 с.: схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. — ISBN 978-5-8428-1190-8. — Текст: электронный.
5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

### **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.

#### ***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.

#### ***Кейс-задание.***

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Игровые виды двигательной рекреации» являются **зачет и экзамен**, которые проводятся в **устной и письменной** форме.

### **4.2. 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) «Игровые виды двигательной рекреации» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

### **4.3. 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 дисциплины (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) 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, творческие задания, кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 системе зачтено/ не зачтено для зачета и по пятибалльной системе для экзамена.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. « <b>Подвижные игры в школе</b> »	ОПК-3;	Контрольная работа	Необходимо провести разработанные карточки подвижных игр на подгруппе студентов
2.	Раздел -2 « <b>Применение подвижных игр во внеурочных формах</b> »	ОПК-2;	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные карточки подвижных игр на подгруппе студентов.

	работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением»			
3.	Раздел -3 «Теоретические основы волейбола»	УК-7;	Контрольная работа	1. Выполнить контрольные нормативы по технике волейбола – подачи, передачи, атакующий удар, блокирование.
4	Раздел 4. «Методика обучения в волейболе»	ОПК-6:	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов
5	Раздел 5. «Теоретические основы баскетбола»	ПК-2	Контрольная работа	1.Выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение.
6	Раздел 6. Методика	ОПК-14;	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные конспекты на подгруппе студентов

	<b>обучения в баскетболе</b>		работа	
--	----------------------------------	--	--------	--

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Игровые виды двигательной рекреации»**

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
<b>Вопросы к зачету</b>	
УК-7	<p>1. Руководство игрой. Дозировка и судейство игры. Методика решения педагогических задач в игре.</p> <p>2. Требования к окончанию игры. Требования к подведению итогов игры.</p> <p style="text-align: center;"><b>Модуль ТИМ волейбола</b></p> <p>3. Правила игры и методика судейства. Составление документации для проведения соревнований по волейболу.</p>
ОПК-2	<p>4. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.</p> <p>5. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.</p> <p>6. Особенности методики проведения игр-эстафет.</p> <p style="text-align: center;"><b>Модуль ТИМ волейбола</b></p> <p>7. Методика обучения положениям и перемещениям, сочетаниям способов перемещений в волейболе. Перемещениям в нападении и в защите.</p> <p>8. Методика обучения приему и передаче мяча сверху двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>9. Методика обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками, приему подачи, нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>10. Методика обучения подаче мяча: нижней прямой, верхней прямой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>11. Методика обучения нападающему удару: прямому по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p>12. Методика обучения блокированию. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>13. Методика обучения тактике игры в волейбол. Формирование тактических умений в процессе</p>

	<p>подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p> <p>14. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.</p> <p>15. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.</p>
ОПК-3	<p>16. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Роль и место показа в игре.</p> <p>17. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.</p> <p><b>Модуль ТИМ волейбола</b></p> <p>18. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Структура обучения спортивным играм.</p> <p>19. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.</p> <p>20. Методика обучения технике игры в волейбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.</p>
ОПК-6	<p>21. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.</p> <p>22. Отличие подвижных игр от спортивных. Игра и труд. Их связь и отличие.</p> <p>23. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).</p> <p>24. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.</p> <p>25. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.</p> <p><b>Модуль ТИМ волейбола</b></p> <p>26. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх.</p> <p>27. Игровая деятельность: характеристика, возникновение и эволюция. Формы игровой деятельности. Игровая и спортивная деятельность. Игра и спорт. Специфика игровых видов спорта. Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.</p> <p>28. Формы организации занятий спортивными играми.</p>

	<p>Проведение занятий по спортивным играм на переменах, в группах продленного дня, во время дней здоровья и спорта. Спортивные игры на физкультурных праздниках, массовые соревнования по спортивным играм в школе, средних и высших учебных заведениях, летнем лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха.</p> <p>29. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. Специфика определения спортивных результатов в спортивных играх. Виды и масштабы соревнований.</p> <p>30. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).</p> <p>31. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</p> <p>32. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.</p> <p>33. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.</p> <p>34. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.</p> <p>35. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.</p>
ОПК-14	<p>36. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста. Типы уроков с применением подвижных игр.</p> <p>37. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.</p> <p>38. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.</p> <p>39. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной форме организации занятий.</p> <p>40. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеклассной форме организации занятий.</p> <p><b>Модуль ТИМ волейбола</b></p> <p>41. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по волейболу. Разметка площадки. Спортивный инвентарь и правила его эксплуатации.</p>

ПК-2	<p>42. Содержание программного материала по подвижным играм, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.</p> <p>43. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».</p> <p>44. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.</p> <p>45. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.</p> <p>46. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с ПОДА.</p> <p>47. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.</p> <p>48. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.</p> <p>49. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.</p> <p>50. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.</p> <p>51. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.</p> <p>52. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.</p> <p>53. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.</p> <p>54. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.</p> <p>55. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.</p> <p>56. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с нарушением слуха.</p> <p>57. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.</p> <p>58. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.</p> <p>59. Подвижные игры, направленные на коррекцию вторичных нарушений функций у детей с нарушением зрения.</p> <p>Модуль ТиМ волейбола</p> <p>60. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).</p>



	<p>61. Организация и проведение соревнований по волейболу.</p> <p>62. Правила игры и методика судейства. Составление документации для проведения соревнований по волейболу.</p>
<b>Вопросы к экзамену</b>	
УК-7	<p style="text-align: center;"><b>Модуль ТИМ баскетбола</b></p> <p>1. Правила игры и методика судейства.</p> <p>2. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу</p>
ОПК-2	<p style="text-align: center;"><b>Модуль ТИМ баскетбола</b></p> <p>3 Методика обучения стойкам баскетболиста в нападении и защите, передвижениям: приставными шагами, прыжкам, остановкам, поворотам. Сочетанию способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> <p>4. Методика обучения ведению мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.</p> <p>5. Методика обучения ловле и передаче мяча: двумя руками от груди; с отскоком от пола; одной рукой от плеча; снизу; сбоку; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>6. Методика обучения броскам мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху и броску мяча одной рукой сверху в движении.</p> <p>7. Методика обучения штрафному броску. Броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>8. Методика обучения вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Накрыванию мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.</p> <p>9 Методика обучения тактике игры в баскетбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.</p> <p>10. Методика обучения тактике нападения: индивидуальным действиям без мяча и с мячом; групповым и командным действиям.</p> <p>11. Методика обучения тактике защиты: индивидуальным действиям по отношению к игроку с мячом и без мяча, во время броска по кольцу; групповым</p>

	действиям («подстраховке») и командным действиям (личная и зонная системы защиты).
ОПК-3	<p><b>Модуль ТиМ баскетбола</b></p> <p>12. Методика обучения технике игры в баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.</p> <p>13. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Структура урока, постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.</p> <p>14. Построение тренировочных занятий по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.</p>
ОПК-6	<p><b>Модуль ТиМ баскетбола</b></p> <p>15. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</p> <p>16. Техника и тактика игры в баскетбол. Классификация техники. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите.</p> <p>17. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.</p>
ОПК-14	<p><b>Модуль ТиМ баскетбола</b></p> <p>18. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол в зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу, правила его эксплуатации.</p> <p>19. Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p>
ПК-2	<p><b>Модуль ТиМ баскетбола</b></p> <p>20. Организация и проведение соревнований по баскетболу.</p> <p>21. Правила игры и методика судейства.</p> <p>22. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу</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. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545155>.

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, 2024. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544314>.

3. Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «ИГРАЙ-КА»: учебно-методическое пособие / Е. В. Богачева, А. Ю. Горобий, И. А. Татаринцева [и др.]. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539549>.
2. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие: [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. — Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. — 98 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144>. — Текст: электронный
3. Корольков, А. Н. Гольф: учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08485-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539519>.
4. Сафоненко, С. В. «Теория и методика подвижных игр»: содержание курса, организация самостоятельной работы студентов: учебно-методическое пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, преподавателей школ, тренеров, педагогов дополнительного образования: [16+] / С. В. Сафоненко ;

Самарский государственный социально-педагогический университет. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2021. – 180 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701357>. – ISBN 978-5-8428-1190-8. – Текст: электронный.

5. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658>.

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **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, 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 практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

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

Работа во время проведения практического занятия включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов 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 и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

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

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

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

1. Операционная система: Astra Linux SE

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

#### 5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

**Учебная аудитория для лекционных занятий** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом), техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

**Учебная аудитория для практических занятий:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (проектор, экран, звуковое оборудование, компьютер, имеющий доступ в Интернет), а также, при необходимости, демонстрационными печатными пособиями.

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

## 5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			





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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ В РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМЕ**

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

**Направленность**  
**«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

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

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Методы математической статистики в рекреации и туризме» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Методы математической статистики в рекреации и туризме» 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 адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета.

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>9</b>
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
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>12</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>15</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	15
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>17</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	20
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>21</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	21
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	21
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	22
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	24
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	26
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>29</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	29
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>29</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>29</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	30
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	30
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	31
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>31</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>31</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>32</b>
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)....	32

5.6. Образовательные технологии .....	33
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>34</b>

# 1. РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) 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 (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

- развитие навыков научного мышления, необходимых в сфере физической культуры;
- научиться определять и проследивать 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: ОПК-8, 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
Контроль и анализ	ОПК-8 Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы	ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам	<i>Знать:</i> методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования  <i>Уметь:</i> анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом

	реализации программ	<p>спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>обеспечении тренировочного и образовательного процессов</p> <p><i>Иметь опыт:</i> выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<b>Контроль и анализ</b>	ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние	<i>Знать:</i> методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека

	<p>физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психо профилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> <p>ОПК9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров</p>	<p><i>Уметь:</i> интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам.</p> <p><i>Иметь опыт:</i> использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности.</p>
--	---	--	---

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



		возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.	
--	--	--	--

## 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			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>56</b>	<b>56</b>			
Лекционные занятия	24	24			
Практические занятия	30	30			
Консультации	2	2			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>34</b>	<b>34</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
Форма промежуточной аттестации	Экзаме н	Экзамен			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4	
		Сессия 1-2	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
Лекционные занятия	4	4	
Практические занятия	8	8	
Консультации	2	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	

<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
Форма промежуточной аттестации	<b>Экзамен</b>	<b>Экзамен</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	

## 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>			
<b>Модуль 1 (Семестр 5)</b>										
<b>Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>6</b>		<b>8</b>				
Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений	12	4	8	2		4				
Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели	12	6	6	4		4				
<b>Раздел 2. Статистические методы обработки результатов измерений</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		<b>8</b>				
Тема 2.1. методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе	12	4	8	2		4				
Тема 2.2. критерий Стьюдента	14	6	8	4		4				
<b>Раздел 3. Основы теории тестов</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>10</b>		<b>14</b>			<b>2</b>	
Тема 3.1. Корреляция	16	2	14	6		8				
Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии	14	2	12	4		6			<b>2</b>	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
Контроль промежуточной аттестации (час)	<b>18</b>									
Форма промежуточной аттестации	Экзамен									
Общий объем, часов	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>56</b>	<b>24</b>		<b>30</b>			<b>2</b>	

#### 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			
<b>Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2)</b>										
<b>Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений	16	14	2	2		0				
Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели	17	15	2	0		2				
<b>Раздел 2.</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		<b>2</b>				

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
<b>Статистические методы обработки результатов измерений</b>										
Тема 2.1. методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе	17	15	2	0		2				
Тема 2.2. критерий Стьюдента	16	16	0	0		0				
<b>Раздел 3. Основы теории тестов</b>	<b>33</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			2	
Тема 3.1. Корреляция	16	12	4	2		2				
Тема 3.2. Основы оценок и квалиметрии	17	13	4	0		2			2	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<b>Экзамен</b>									
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>85</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			<b>2</b>	

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### РАЗДЕЛ 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.

**Тема 1.1. Теоретические основы спортивной метрологии и основы теории измерений.**

**Перечень изучаемых элементов содержания:** 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.

### **Тема 1.2. Вариационные ряды и статистические показатели**

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации. 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:** Виды вариационных рядов и их графическое изображение

**Форма практического задания:** подготовка к письменной работе.

### **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.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля** – кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

## **РАЗДЕЛ 2. 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.

**Тема 2.1. Методы математико-статистического анализа, применяемые в учебно-тренировочном процессе.**

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Статистические показатели вариативности. Стандартное отклонение. Коэффициент вариации. Область использования стандартного отклонения и коэффициента вариации в разработке тестов и системе оценивания в физическом воспитании и спорте. Корреляционные методы, их характеристика и применение в работе с тестами. Линейная и нелинейная корреляции. Использование коэффициентов корреляции О. Браве-К. Пирсона, корреляционного отношения, тетракорического коэффициента корреляции.

**Тема 2.2. критерий Стьюдента**

**Перечень изучаемых элементов содержания:** «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта» и «Достоверность различий по критерию хи квадрат». Вариационный ряд, средняя арифметическая, дисперсия, средняя квадратическая отклонения, коэффициент вариации.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

**Тема практического занятия:** Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента, Достоверность различий по Т-критерию Уайта.

**Форма практического задания:** кейс-задание на темы «Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента», «Достоверность различий по Т-критерию Уайта»

### 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.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

**форма рубежного контроля** – контрольная работа.

## РАЗДЕЛ 3. 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.

### Тема 3.1. Корреляция

**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.

### Тема 3.2. 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 3

**Тема практического занятия:** Корреляция. Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и Y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ: Корреляция

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.

**Форма практического задания:** подготовка к письменной работе. кейс-задание на тему «Корреляция». Установить тесноту взаимосвязи между показателями X и y при помощи коэффициентов корреляции Браве-Пирсона и Спирмена.

### 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 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
--------------	------------------	----------------------------

<b>Модуль 1 (семестр 5)</b>		
<b>Раздел 1.</b> <b>Основы спортивной метрологии и теории измерений</b>	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям
<b>Раздел 2.</b> <b>Статистические методы обработки результатов измерений</b>	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям
<b>Раздел 3. Основы теории тестов</b>	4	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к лабораторной работе
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	34	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1 (Курс 4, сессия 1-2)</b>		
<b>Раздел 1.</b> <b>Основы спортивной метрологии и теории измерений</b>	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям
<b>Раздел 2.</b> <b>Статистические методы обработки результатов измерений</b>	31	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданиям



<b>Раздел 3. Основы теории тестов</b>	25	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к лабораторной работ
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	85	

### **3.2. Задания для самостоятельной работы**

#### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 1**

##### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1**

кейс-заданий к Разделу 1:

Кейс-задание на тему «Вариационные ряды и статистические показатели»

Практическое задание выполняется в форме расчетного практического задания). Выполнение расчетного практического задания сводится к выполнению математических расчетов по заранее определенному алгоритму. При подготовке отчета следует придерживаться следующей структуры: титульный лист (в соответствии с шаблоном); условие задачи; обоснование выбранного алгоритма; проведение расчетов; обсуждение результатов.

Задание по теме: «Вариационные ряды и статистические показатели». Из генеральной совокупности извлечена выборочная совокупность, получены значения измеряемой величины. По выборочным данным составить безнтервальный 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.**

##### **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, 2024. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538158>.
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, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>.

## 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>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Горовая, В. И. Научно-исследовательская работа: учебное пособие для вузов / В. И. Горовая. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14688-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544055>.
3. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии: учебник и практикум для вузов / И. Е. Высоков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15974-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536227>

## Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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  $\chi^2$ - хи квадрат».

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

### 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, 2024. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538158>.
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, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>.

## 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>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Горовая, В. И. Научно-исследовательская работа: учебное пособие для вузов / В. И. Горовая. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14688-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544055>.
3. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии: учебник и практикум для вузов / И. Е. Высоков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15974-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536227>

### **Задания для самостоятельной работы к Разделу 3**

#### **Вопросы для самостоятельной работы 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.  
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА 1 ПО ТЕМЕ «ТЕСТИРОВАНИЕ»
2. Задание №1. Определить надежность показателя Теста на быстроту реакции (ловля линейки), сравнивая данные результатов теста (X) и ретеста (Y) с помощью рангового коэффициента корреляции.
3. 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).
4. 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 3.**

##### **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, 2024. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538158>.
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, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>.

### Дополнительная литература

4. 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>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Горовая, В. И. Научно-исследовательская работа: учебное пособие для вузов / В. И. Горовая. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14688-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544055>.
6. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии: учебник и практикум для вузов / И. Е. Высоков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15974-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536227>

### 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.

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## 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 письменной форме.

### 4.2. 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.

### 4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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>	<i>20</i>
рубежи текущего контроля	<i>30</i>
<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b><i>80</i></b>

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
-------------------------	---

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

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

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Основы спортивной метрологии и теории измерений	ОПК-8	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	ОПК-8	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	ОПК-8	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие надежности теста, виды определения, методы определения, оценка надежности.</li> <li>2. Понятие информативности теста, методы определения, оценка информативности. Система оценок, виды контроля.</li> <li>3. Организация тестирования. Порядок проведения теста.</li> <li>4. Понятие экспертизы. Организация экспертизы. Методы обработки экспертизы.</li> <li>5. Оценка конкордантности. Абсолютная и относительная эффективность экспертов.</li> </ol>
2		ОПК-9		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.</li> <li>2. Структура системы тестов. Измерение качества.</li> <li>3. Примеры применения квалиметрических методов в спортивной практике.</li> <li>4. Методы экспертной оценки (метод непосредственной оценки, метод ранжирования или предпочтения).</li> </ol>

#### 4.6. 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-8;	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Предмет, цели, задачи дисциплины «Спортивная метрология».</li><li>2. Место спортивной метрологии среди других наук о физическом воспитании и спорте.</li><li>3. Законодательная база метрологии, система госстандартов.</li><li>4. Сущность и содержание понятия физической величины.</li><li>5. Основные и производные величины.</li><li>6. Единица физической величины и ее значение.</li><li>7. Системы единиц физических величин.</li><li>8. Основные параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.</li><li>9. Сущность и содержание понятия измерение.</li><li>10. Виды измерений по способу получения числового значения.</li><li>11. Виды измерений по характеру измерения величины.</li><li>12. Виды измерений по количеству измерительной информации.</li><li>13. Суть и содержание понятия шкалы измерений.</li><li>14. Особенности шкалы порядка и шкалы интервалов.</li><li>15. Характеристики шкалы отношений и шкалы наименований.</li><li>16. Объект, субъект и условия измерений измерительного эксперимента.</li><li>17. Спортсмен как объект измерительной процедуры.</li><li>18. Тестирование как вид косвенного измерения.</li><li>19. Принцип надежности тестов.</li><li>20. Принцип информативности тестов.</li><li>21. Суть и содержание понятия педагогической оценки.</li><li>22. Основные типы шкал оценок.</li><li>23. Виды норм спортивной метрологии.</li><li>24. Квалиметрия как раздел спортивной метрологии, измерение качества.</li><li>25. Экспертное оценивание и методика проведения экспертизы.</li><li>26. Качества профессиональной пригодности эксперта.</li><li>27. Суть и содержание понятия управления, управление в спортивно-тренировочном процессе.</li><li>28. Виды контроля за спортивной подготовкой.</li><li>29. Типы состояний объекта спортивного метрологического контроля: устойчивое, текущее, оперативное.</li><li>30. Суть, содержание понятия показателя спортивной подготовленности.</li><li>31. Суть и содержание понятия спортивно-технического мастерства.</li><li>32. Параметры и признаки спортивной подготовленности.</li><li>33. Классификация показателей спортивной подготовленности по количеству характеризующих свойств.</li><li>34. Силовые и скоростные показатели физической подготовленности.</li><li>35. Показатели технической и тактической подготовленности спортсмена.</li><li>36. Показатели теоретической и функциональной подготовленности в спорте.</li><li>37. Психометрические показатели как оценка успешности заданного вида деятельности.</li><li>38. Показатели субъективных состояний спортсмена.</li><li>39. Суть и содержание понятия соревновательной надежности.</li><li>40. Основные показатели личности спортсмена.</li><li>41. Критерии оценки спортивной подготовленности.</li><li>42. Показатели стандартизации и унификации в физической культуре.</li></ol>

	<p>43. Метрологические показатели спортивной деятельности, паспортизация измерений.</p> <p>44. Обеспечение единства результатов спортивных обследований.</p> <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>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>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>

ОПК-8

**Аналитическое задание**

Задача 1.

Составить безынтервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее, указать моду, медиану, по следующим данным:

16 18 18 20 22 22 23 25 25 25 28 30 30 32 33

Задача 2.

Составить интервальный вариационный ряд и построить гистограмму для следующих данных, разбив диапазон значений величины на три интервала 17 18 18 20 21 21 22 25 25 25 26 27 28 28 29 31 31 32 33 34 34

Задача 3.

Выборочная совокупность задана вариационным рядом. Найти объем выборки, указать относительные частоты, построить полигон и кумуляту.

X	5	6	7	8
m	2	4	3	1

Задача 4.

Найти выборочное среднее, дисперсию и среднее квадратическое отклонение, если выборка задана вариационным рядом:

X	23	25	30	35	3
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 7.

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 8.

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 9.

Оценить значение генеральной средней с доверительной вероятностью 0,95, если по выборке объемом  $n=100$  получены следующие данные:  $\bar{x}=80$ ,  $s = 5$ .

Задача 10.

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 11.

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 $\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	B $\bar{y} \pm m_{\bar{y}}$
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 12.

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 13.  
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 14.  
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, 2024. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538158>.
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, 2024. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539178>.

#### 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>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гороя, В. И. Научно-исследовательская работа: учебное пособие для вузов / В. И. Гороя. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14688-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544055>.
3. Высоков, И. Е. Математические методы в психологии: учебник и практикум для вузов / И. Е. Высоков. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. —

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

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

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

Для изучения учебной дисциплины (модуля) используются:

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

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

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



## 5.6. Образовательные технологии

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.			
2.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**МАССАЖ**

**Направление подготовки**

*«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*

**Направленность**

*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Массаж*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* разработана рабочей группой в составе:

к.п.н., доцент Бакай И.Н., к.п.н., доцент Марковская Н.Е.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>5</b>
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 соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций .....	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>16</b>
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	16
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля) .....	16
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>22</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>32</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
<b>3.2. Задания для самостоятельной работы</b> .....	<b>33</b>
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	37
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>38</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	38
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	38
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	38
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося .....	39
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю) .....	41
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	45
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>47</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	47
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>47</b>
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b> .....	<b>47</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) .....	48
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	48
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля) .....	49
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>49</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>50</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>50</b>

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	50
5.6. Образовательные технологии .....	51
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....</b>	<b>52</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины (модуля) «*Массаж*» является обеспечение студентов *знаниями и умениями в области оздоровительного, спортивного и лечебного массажа* для работы в лечебно-профилактических, оздоровительных, спортивных учреждениях.

Задачи дисциплины (модуля):

- 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-6; ПК-2 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
Обеспечение безопасности	ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную	<b>Знать:</b> о предметах, методах и системах ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению массажа; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма,

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



		<p>разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и</p>	
--	--	--	--

		<p>спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и</p>	
--	--	---	--

	<p>спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</li> </ul>	
	<p>ОПК-6.2 Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне,</p>	<p>Уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать</p>

<p>размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <p>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям</p>	<p>санитарно-гигиеническое состояние кабинета массажа; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
---	---

<p>физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию,</p>	
---	--

	<p>подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
	<p>ОПК-6.3 Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его</p>	<p>Владеть: способами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению</p>

	<p>территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения</p>	<p>инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	---	---

		<p>безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
	<p>ПК-2 Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.</p>	<p>ПК-2.1 Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; -</p>



		<p>спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности;</p> <p>- этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий;</p> <p>психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	<p>этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий;</p> <p>психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>
		<p>ПК-2.2 Обладает навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	<p>Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>
		<p>ПК-2.3 Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>Владеть: способами управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>

## 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			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	90	90			
Лекционные занятия	30	30			
Практические занятия	60	60			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	81	81			
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>180</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	20	20	
Лекционные занятия	4	4	
Практические занятия	16	16	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	156	156	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	

### 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>			
<b>Модуль 1 (Семестр 6)</b>										
<b>Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.</b>	<b>35</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 1.1. История развития массажа	17	7	10	4		6				
Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм	18	10	8	2		6				
<b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 2.1. Физиология, методика и техники массажа	16	6	10	4		6				
Тема 2.2. Виды массажа	18	10	8	2		6				
<b>Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>		<b>12</b>				
Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях	18	8	10	4		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>			
Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	16	8	8	2	6					
<b>Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>					
Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	16	6	10	4	6					
Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения	18	10	8	2	6					
<b>Раздел 5. Виды и методики массажа</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Тема 5.1. Методика спортивного массажа:	18	8	10	4		6					
Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа	16	8	8	2		6					
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	Зачет с оценкой										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>180</b>	<b>81</b>	<b>90</b>	<b>30</b>		<b>60</b>					

*Заочной формы обучения*

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

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Практические занятия</b>	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Лабораторные занятия</b>	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	<b>Консультации / Иная контактная работа</b>	<i>из них: в форме практической подготовки</i>
<b>Модуль 1 (Курс 4 Сессия 1-2)</b>											
<b>Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
Тема 1.1. История развития массажа	17	15	2	2		0					
Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм	18	16	2	0		2					
<b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>0</b>		<b>6</b>					
Тема 2.1. Физиология, методики и техники массажа	18	14	4	0		4					
Тема 2.2. Виды массажа	17	15	2	0		2					
<b>Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
Тема 3.1. Массаж при травматических повреждениях	17	15	2	0		2					
Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно-двигательного аппарата	18	16	2	2		0					

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>				
<b>Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>						
Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания	17	15	2	0	2						
Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения	18	16	2	0	2						
<b>Раздел 5. Виды и методики массажа</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>						
Тема 5.1. Методика спортивного массажа:	18	16	2	0	2						
Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа	18	18	0	0	0						
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>										
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	Зачет с оценкой										
<b>Общий объем, часов</b>	<b>180</b>	<b>156</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>						

## **2.3. Содержание дисциплины (модуля)**

### **РАЗДЕЛ 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МАССАЖА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

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

История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.

Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.

#### **Тема 1.1. История развития массажа.**

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

История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. Саркизов-Серазини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте.

#### **Тема 1.2. Физиологические механизмы влияния массажа на организм.**

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

Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервно-мышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении



работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних органов и обмен веществ.

Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1**

Тема практического занятия: **История развития массажа.**

Форма практического задания: **устный опрос.**

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу
3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

Тема практического занятия: **Физиологические механизмы влияния массажа на организм.**

**Форма практического задания:** устный опрос

**Вопросы для подготовки к устному опросу:**

1. Краткая история массажа. Понятие о массаже.
2. Общие физиологические механизмы влияния массажа на организм.
3. Местные механизмы влияния массажа на организм.
4. Приемы и порядок их применения в сеансе массажа.
5. Направление движений рук при выполнении приемов массажа.
6. Последовательность массируемых участков в сеансе общего массажа
7. Классификация основных видов массажа.
8. Показания и противопоказания к проведению массажа (общие и местные).
9. Разновидности основных приемов классического массажа.
10. Общие методические правила выполнения массажа.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1**

**форма рубежного контроля – письменный опрос**

## **РАЗДЕЛ 2. ПРИЕМЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ МАССАЖА.**

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

Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.

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 2.1. Физиология, методики и техники массажа**

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

Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.

### **Тема 2.2. Виды 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.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2**

### **Тема практического занятия: Физиология, методики и техники массажа**

Форма практического задания: **устный опрос.**

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.

## Тема практического занятия: Виды массажа.

Форма практического задания: кейс-задание.

1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

3. Физиологическое влияние приемов **разминания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

4. Физиологическое влияние приемов **растирания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

5. Физиологическое влияние приемов - **вибраций, ударных приемов**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

6. Физиологическое влияние приемов - **активные и пассивные движения, движения с сопротивлением**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

7. Физиологическое влияние приемов - **сотрясающие приемы**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – письменный опрос

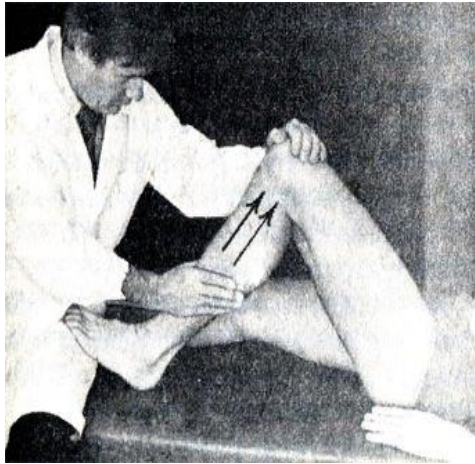
необходимо вписать название разновидности приема, изображенного на рисунке.



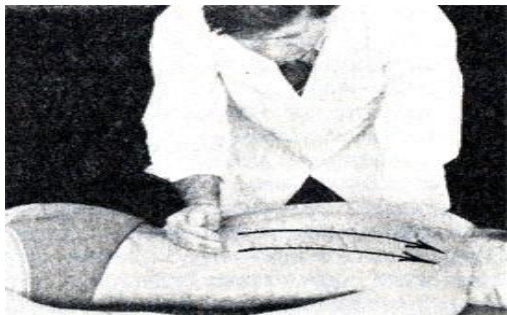
1.



2.



3.

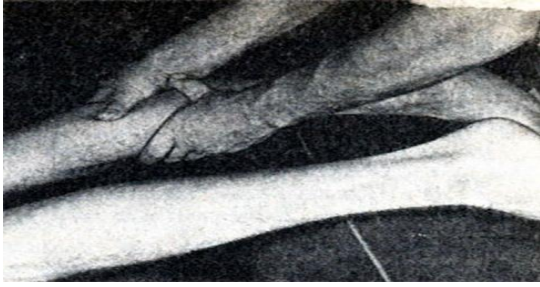


4.

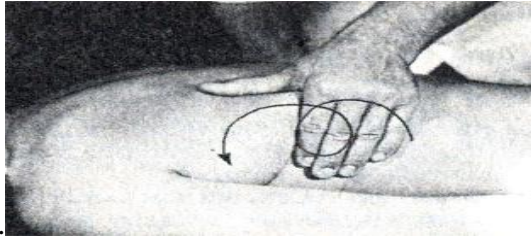


5.

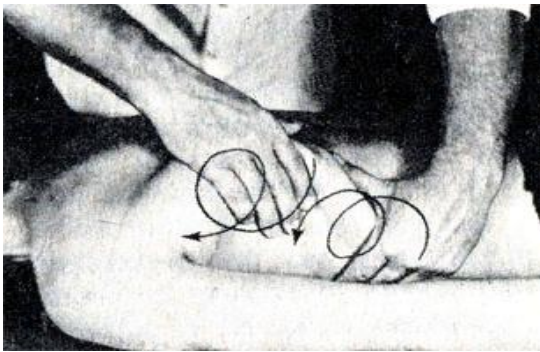
6.



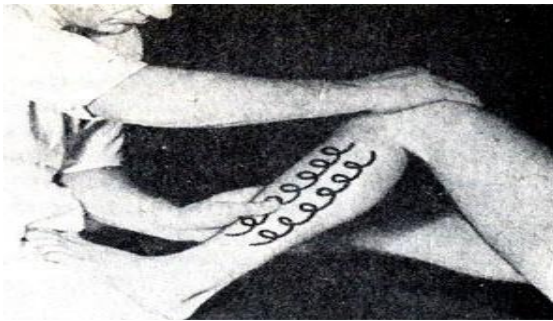
7.



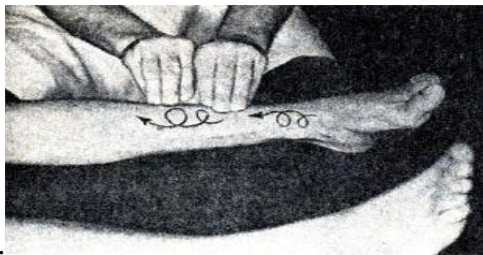
8.



9.

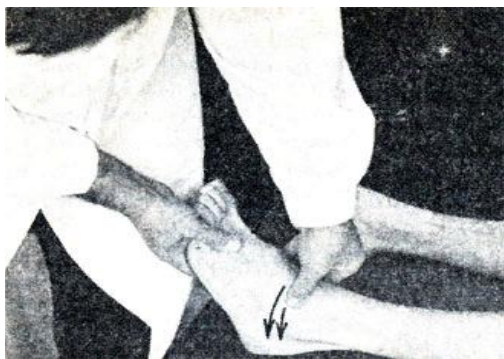


10.

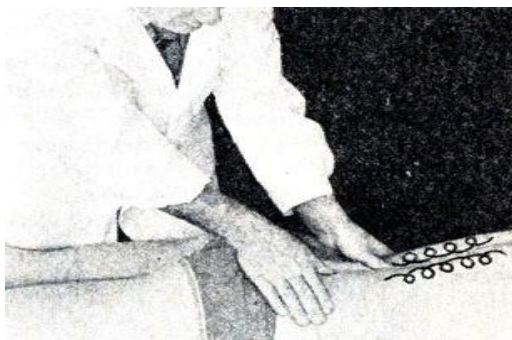




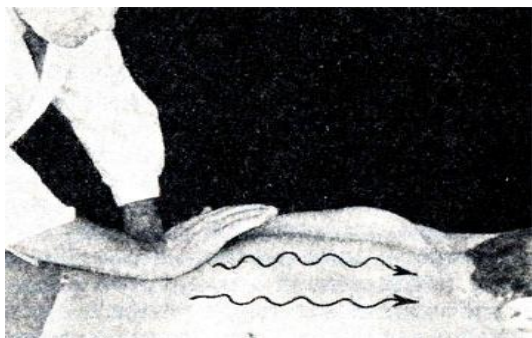
11.



12.



13.



### **РАЗДЕЛ 3. МАССАЖ ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**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 3.1. Массаж при травматических повреждениях**

### **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.

### **Тема 3.2. Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата**

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

Методика массажа при артрозе. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов. Методика массажа при плоскостопии. Методика массажа при сколиозах.

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3**

### **Тема практического занятия: Массаж при травматических повреждениях**

**Форма практического задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

**Тема практического занятия: Массаж при заболеваниях опорно- двигательного аппарата**

**Форма практического задания:** отработка практических навыков массажа при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

### **форма рубежного контроля - письменный опрос:**

1. Методика массажа при ушибах.
2. Методика массажа при растяжении связок суставов.
3. Методика массажа после оперативного лечения привычного вывиха плеча. Методика массажа при переломах длинных трубчатых костей.
4. Методика массажа при травмах кисти и стопы.
5. Методика массажа при переломе позвоночника (без нарушения целостности спинного мозга).
6. Методика массажа при переломе ключицы.
7. Методика массажа при переломе лопатки.
8. Методика массажа при переломе костей таза.
9. Методика массажа при разрыве пяточного (ахиллова) сухожилия.
10. Методика массажа при повреждении менисков коленного сустава. Методика массажа при артрозе.
11. Методика массажа при контрактурах и тугоподвижности суставов.
12. Методика массажа при плоскостопии.
13. Методика массажа при сколиозах.
14. Методика массажа при тендовагините.
15. Методика массажа при бурсите.
16. Методика массажа при периостите.
17. Методика массажа при миозите.
18. Методика массажа при миалгии.
19. Методика массажа при судорогах.
20. Методика массажа при ожогах и отморожениях.

## **РАЗДЕЛ 4. МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких). Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).

### **Тема 4.1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания** **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).

### **Тема 4.2. Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения** **Перечень изучаемых элементов содержания:**

Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).

## **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4**

Тема практического занятия: **Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания**

Форма практического задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания

Тема практического занятия: **Массаж при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения**

Форма практического задания: отработка практических навыков массажа при заболеваниях нервной системы и органов пищеварения

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:**

**форма рубежного контроля - письменный опрос:**

1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии).
2. Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких).
3. Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли).



4. Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).
5. Методика массажа при подагре.
6. Методика массажа при ожирении.

Форма рубежного контроля **конспект по лечебному массажу** с практической отработкой (заболевание по тематике раздела на выбор), по схеме:

Номер сеанса массажа по счету:

Диагноз:

Стадия заболевания:

Реактивность организма массируемого:

Пол:

Возраст:

Конституция:

Задачи процедуры массажа:

№ п/п	Область массажа	ИПП	Виды массажа, приемы массажа	Методические указания

Замечания по проведению процедуры массажа

---



---

## РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ И МЕТОДИКИ МАССАЖА

### Тема 5.1. Методика спортивного массажа:

Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового спортивного массажа. Методика массажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.

### Тема 5.2. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов. Методика предстартового самомассажа. Методика самомассажа при травмах у спортсменов. Методика косметического массажа и самомассаж. Нетрадиционные методики массажа.

## ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: **Методика спортивного массажа. Методика самомассажа и нетрадиционных методик массажа**

Форма практического задания: Практическая отработка приемов друг на друге с одновременным просмотром видео и контролем со стороны преподавателя

1. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.
3. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.
4. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.
5. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:**

Форма рубежного контроля – Выполнение практических нормативов

Продемонстрировать практически приемы массажа спортивного, косметического, самомассажа с одновременным контролем со стороны преподавателя.

Выбирают части тела. Количество заданий по количеству студентов в группе.

## **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
<b>Модуль 1. (Семестр 6)</b>		
<b>Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.</b>	6	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к практическим занятиям
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>	6	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к практическим занятиям
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	6	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к практическим занятиям
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних</b>	6	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к практическим занятиям

<b>органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ</b>	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Виды и методики массажа</b>	6	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к практическим занятиям
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	81	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	81	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (Курс 4 Сессия 1-2)</b>		
<b>Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.</b>	11	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к практическим занятиям
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к практическим занятиям
	9	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата</b>	11	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к практическим занятиям
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ</b>	11	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к практическим занятиям
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Раздел 5. Виды и методики массажа</b>	12	Подготовка к устному опросу
	11	Подготовка к практическим занятиям
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	156	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	156	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Краткая история массажа
2. Влияние массажа на кожу

3. Влияние массажа на нервную систему
4. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
5. Влияние массажа на мышцы
6. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат
7. Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения
8. Требования к помещению и инвентарю
9. Требования к массажисту
10. Режим работы массажиста
11. Укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста
12. Требования к пациенту
13. Смазывающие средства, применяемые при массаже.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.**

#### **Основная литература**

1. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Дополнительная литература**

1. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
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.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2**

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.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.**

#### **Основная литература**

1. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Дополнительная литература**

1. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
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.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3**

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.

### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.**

### **Основная литература**

1. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Дополнительная литература**

1. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

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.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4**

1. Методика массажа при подагре.
2. Методика массажа при ожирении.

#### **Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.**

##### **Основная литература**

1. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### **Дополнительная литература**

1. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
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.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

#### **Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5**

1. Методика спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.
2. Методика предстартового спортивного массажа.
3. Методика массажа при травмах у спортсменов. Разновидности приемов. Ошибки, часто встречающиеся при проведении.
4. Методика самомассажа для снятия утомления и повышения функционального состояния в трудовой деятельности и у спортсменов.

## Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

### Основная литература

1. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительная литература

1. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
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.
3. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

#### ***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).

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)**

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

### **4.2. 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.

### **4.3. 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 (модуля):

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);



– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (кейс-задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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:

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

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	<p><b>Раздел 1.</b>  <b>Краткая история массажа.</b>  <b>Физиологическое влияние массажа на организм.</b>  <b>Гигиенические основы массажа.</b></p>	ОПК-6;	письменный опрос	<p>Перечень тем для письменного опроса</p> <p>История развития массажа. Анатомо-физиологические основы массажа. Понятие о массаже. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа в Индии, Древнем Египте, Китае, Древней Греции, Древнем Риме, Европе, на Востоке. История возникновения и развития массажа в России (М.Я. Мудров, И.В. Заблудовский, С.Г. Зыбелин, Н.М. Амбодик, И.В. Гопадзе и др.). Роль отечественных ученых в научном обосновании теории и методики массажа: В.К. Крамаренко, И.М. СаркизовСеразини, А.Ф. Вербов и др. История спортивного массажа и развитие его в СССР и России. Роль в развитии массажа И.М. Саркизова-Серазини. Место спортивного массажа в физической культуре и спорте. Физиологические механизмы влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на центральную и периферическую нервную систему. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов. Влияние массажа на кожу. Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности и др. свойств нервномышечного аппарата; роль массажа в подготовке мышц к физическим упражнениям и восстановлении работоспособности после тренировочного занятия и в восстановительном лечении после повреждений и заболеваний. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.). Влияние массажа на костный и суставно-связочный аппарат. Значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. Влияние массажа на функцию дыхания. Влияние массажа на работу внутренних</p>

				<p>органов и обмен веществ.</p> <p>Влияние массажа: на кожу, нервную, кровеносную и лимфатическую системы, мышцы, суставно-связочный аппарат, обмен веществ и функцию выделения. Гигиенические основы массажа: требования к помещению и инвентарю, требования к массажисту, режим работы массажиста, укрепление, развитие и профилактика заболеваний рук массажиста, требования к пациенту, смазывающие средства.</p>
2.	<b>Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа</b>	ОПК-6;	<b>письменный опрос</b>	<p>Перечень тем для письменного опроса</p> <p>Системы, формы, методы и виды массажа. Классификация приемов массажа и их физиологическое действие на организм. Классификация систем массажа. Краткая характеристика русской системы массажа. Роль профессора И.М. Саркизова-Серазини в ее развитии и обосновании, Финская система и ее положительные и отрицательные стороны. Шведская система. Роль П. Линга в ее развитии. Другие системы: сегментарный, точечный, периостальный и т.д. Формы массажа. Краткая характеристика сеанса общего массажа (парного массажа, самомассажа, взаимного массажа). Методика последовательного проведения сеанса общего массажа по участкам тела: распределение времени на приемы и массаж отдельных частей тела.</p> <p>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.</p>
3.	<b>Раздел 3. Массаж при травматиче</b>	ОПК-6;	<b>письме</b>	<p>Перечень тем для письменного опроса</p> <p>Методика массажа при ушибах. Методика массажа при растяжении связок</p>

	<b>ских повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата</b>		<b>нный опрос</b>	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.
4	<b>Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ</b>	ПК-2	<b>письменный опрос</b>	<p style="text-align: center;">Перечень тем для письменного опроса</p> <p>Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (в послеинфарктном состоянии, при гипертонической болезни, гипотонической болезни, стенокардии, пороках сердца, облитерирующим эндартериитом, вегетососудистой дистонии). Массаж при заболеваниях органов дыхания (бронхиальной астмой, пневмонией, эмфиземе легких). Массаж при заболеваниях и повреждениях нервной системы (межреберной невралгии, невралгии затылочного нерва, остеохондрозе, спастических и вялых параличах, радикулите, головной боли). Массаж при заболеваниях органов пищеварения (хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах и дискинезиях пищевого канала, при нарушении моторной функции толстого кишечника).</p>
5	<b>Раздел 5 Виды и методики массажа</b>	ПК-2	Выполнение практических нормат	<p>Выполнение практических нормативов</p> <p>Продемонстрировать практически приемы массажа спортивного, косметического, самомассажа с одновременным контролем со стороны преподавателя.</p> <p>Выбирают части тела. Количество заданий по количеству студентов в группе</p>

			ИВОВ	
--	--	--	------	--

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Массаж» (модулю)**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
ОПК-6;	<p>Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Какие способы классификации массажа Вам известны?</li><li>2. Какие виды массажа вам известны?</li><li>3. Какие виды массажа по показаниям Вам известны?</li><li>4. Какие виды массажа по способу исполнения вам известны?</li><li>5. Какой массаж называется гигиеническим?</li><li>6. Назовите показания к гигиеническому массажу;</li><li>7. Какие основные группы приемов применяют в гигиеническом массаже?</li><li>8. Как и когда выполняется поглаживание?</li><li>9. Какие виды поглаживания Вам известны?</li><li>10. Каковы эффекты медленного мягкого поверхностного поглаживания?</li><li>11. Каковы эффекты быстрого энергичного глубокого поглаживания?</li><li>12. Что такое растирание? Чем оно отличается от поглаживания?</li><li>13. Какое воздействие на организм оказывает растирание?</li><li>14. Как делается разминание?</li><li>15. Какое воздействие на организм оказывает разминание?</li><li>16. Что такое вибрация?</li><li>17. Какое воздействие на организм оказывает вибрация?</li><li>18. Какие разновидности вибрации Вы знаете?</li><li>19. В каком положении должен быть пациент при массаже спины?</li><li>20. В каком положении должен быть массажист при массаже спины?</li><li>21. Как и зачем используются подушки при массаже спины?</li><li>22. С чего начинается и чем заканчивается массаж спины?</li><li>23. Какова последовательность выполнения приемов при массаже спины?</li><li>24. В каком положении должен быть пациент при массаже нижних конечностей?</li><li>25. В каком положении должен быть массажист при массаже нижних конечностей?</li><li>26. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже нижних конечностей?</li><li>27. В каком направлении должны выполняться движения при массаже нижних конечностей?</li><li>28. Как выполняется массаж стопы?</li><li>29. В каком положении должен быть пациент при массаже</li></ol>

	<p>верхних конечностей?</p> <p>30. В каком положении должен быть массажист при массаже верхних конечностей?</p> <p>31. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже верхних конечностей?</p> <p>32. В каком направлении должны выполняться движения при массаже верхних конечностей?</p> <p>33. Как выполняется массаж кисти?</p> <p>34. В каком положении находится пациент при массаже шейно-воротниковой зоны?</p> <p>35. Какова последовательность выполнения массажных приемов при массаже шейно-воротниковой зоны?</p> <p>36. Как выполняется гигиенический массаж живота?</p> <p>37. Что такое спортивный массаж?</p> <p>38. В чем отличие спортивного массажа от гигиенического?</p> <p>39. Какие приемы применяются при массаже суставов?</p> <p>40. Каковы условия применения пассивных движений?</p> <p>41. Что такое пассивные движения?</p> <p>42. Какое воздействие на организм оказывают пассивные движения?</p> <p>43. Какова последовательность пассивных движений?</p> <p>44. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в плечевом суставе?</p> <p>45. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в локтевом суставе?</p> <p>46. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в лучезапястном суставе?</p> <p>47. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в суставах кисти и пальцев?</p> <p>48. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в тазобедренном суставе?</p> <p>49. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в коленном суставе?</p> <p>50. В каком положении находится пациент при выполнении пассивных движений в голеностопном суставе?</p> <p>51. Какие виды спортивного массажа вам известны?</p> <p>52. Что такое восстановительный массаж?</p> <p>53. Что такое предварительный массаж?</p> <p>54. Что такое тренировочный массаж?</p> <p>55. Как выполняется восстановительный массаж?</p> <p>56. Какие виды предварительного массажа вам известны?</p> <p>57. Как выполняется предварительный массаж?</p>
ПК-2	<p>58. Когда, кому и зачем делается возбуждающий массаж?</p> <p>59. Как делается возбуждающий массаж?</p> <p>60. Когда, кому и зачем делается успокаивающий массаж?</p> <p>61. Как делается успокаивающий массаж?</p> <p>62. Когда, кому и зачем делается согревающий массаж?</p> <p>63. Как делается согревающий массаж?</p> <p>64. Что такое тренировочный массаж?</p> <p>65. Каковы задачи тренировочного массажа?</p> <p>66. Какие виды тренировочного массажа вам известны?</p>



	<p>67. Какова длительность общего тренировочного массажа?</p> <p>68. Какова длительность местного спортивного массажа?</p> <p>69. Когда делается тренировочный массаж?</p> <p>70. Когда нельзя делать тренировочный массаж?</p> <p>71. Как зависит выполнение тренировочного массажа от особенностей тренировочного процесса и специализации спортсмена?</p> <p>72. Какова последовательность выполнения приемов при тренировочном массаже?</p> <p>73. Какова последовательность выполнения тренировочного массажа разных частей тела?</p> <p>74. С какой целью выполняется лечебный массаж?</p> <p>75. При каких травмах выполняется лечебный массаж?</p> <p>76. Какова последовательность выполнения лечебного массажа при ушибах и растяжениях?</p> <p>77. Лечебный массаж при различных заболеваниях.</p> <p>78. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении спортивного массажа для снятия утомления и повышения функционального состояния спортсменов.</p> <p>79. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении предстартового спортивного массажа.</p> <p>80. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении массажа при травмах у спортсменов.</p> <p>81. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении косметического массажа.</p> <p>82. Раскрыть технику, последовательность, ошибки, встречающиеся при проведении самомассажа</p>
--	--

## **РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

#### **5.1.1. Основная литература**

3. Артеменко, Е. П. Массаж. Теоретические и практические аспекты: учебное пособие / Е. П. Артеменко, Т. В. Тимченко. — Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. — 163 с. — ISBN 978-5-6042410-6-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251555>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Полякова, А. В. Массаж: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 32 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351161>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

4. Полякова, А. В. Оздоровительный массаж. Практический курс: учебно-методическое пособие / А. В. Полякова. — Сочи: СГУ, 2022. — 36 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/351158>. — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

5. Основы классического массажа. Самомассаж: учебное пособие / составители Н. В. Шувалова [и др.]. — Чебоксары: ЧГУ 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.
6. Лермонтова, Л. Ю. Лечебная физическая культура и массаж: учебно-методическое пособие / Л. Ю. Лермонтова. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

<b>№ №</b>	<b>Название электронного ресурса</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	<a href="https://grebennikon.ru/">https://grebennikon.ru/</a>

## **5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
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	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

## 5.6. Образовательные технологии

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 в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Климов Ю.А.

31 января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ**

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

Направленность  
*«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»*

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА**  
**БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Москва 2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация» разработана рабочей группой в составе: старшего преподавателя Марковской Н.Е.

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

(наименование факультета)

Протокол № 06 от «30» января 2024 года

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**СОДЕРЖАНИЕ**



<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>4</b>
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
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>7</b>
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
<b>2.3. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>11</b>
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>25</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
3.2. Задания для самостоятельной работы.....	27
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю).....	35
<b>РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>36</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	36
4.2. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	36
4.3. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	37
4.4. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	38
4.5. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	39
4.6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	41
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	<b>48</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)....	48
<b>5.1.1. Основная литература</b> .....	<b>48</b>
5.1.2. Дополнительная литература.....	48
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	48
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	49
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	50
<b>5.4.1. Средства информационных технологий</b> .....	<b>50</b>
<b>5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:</b> .....	<b>50</b>
<b>5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b> .....	<b>50</b>
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	51
5.6. Образовательные технологии.....	51
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>52</b>

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация» заключается в получении обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания физической реабилитации с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая реабилитация.

#### **Задачи дисциплины (модуля):**

1. Усвоение знаний о сущности, структуре дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация».
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины (модуля) «Физическая реабилитация».
3. Рассмотреть основные организационно-методические основы в сфере физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах.
4. Развитие навыков, необходимых в сфере физической реабилитации.

### 1.2 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; ПК-3 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-8  Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные	Знать: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК

		<p>требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего профессионального образования; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных</p>	<p>ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p> <p>Уметь: подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего профессионального образования; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности</p>
--	--	--	---

		<p>методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся спортивно-оздоровительном туризме;</p> <p>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p>	<p>спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля</p>
	<p>ПК-3. Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-</p>	<p>Знать: методы измерения и оценки физического состояния индивида – методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении. Уметь: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной</p>

		физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности. ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	деятельности. Владеть: опытом оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций
--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (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	
		7	8
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>128</b>	<b>72</b>	<b>56</b>
Учебные занятия лекционного типа	62	36	26
Практические занятия	64	36	28
Иная контактная работа/Консультации	2	0	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>97</b>	<b>63</b>	<b>34</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>18</b>
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>108</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4	Курс 4
		Сессия 1-2	Сессия 3-4

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
Учебные занятия лекционного типа	12	8	4
Практические занятия	16	8	8
Иная контактная работа/Консультации	2	0	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>209</b>	<b>124</b>	<b>85</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	экзамен
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ</b>	<b>252</b>	<b>144</b>	<b>108</b>

**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 индивидуальной подготовки	Семинарские/	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (Семестр 7).</b>										
Тема 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	34	28	6	4		2				
Тема 2. Общие основы физической реабилитации	33	17	16	8		8				
Тема 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	34	10	24	12		12				
Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)	34	8	26	12		14				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме индивидуальной подготовки	Семинарские/	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Общий объем, часов по модулю	144	63	72	36		36				
Форма промежуточной аттестации	<i>Зачет с оценкой</i>									
<b>Модуль 2 (семестр 8).</b>										
Тема 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии	30	14	16	8		8				
Тема 6. Физическая реабилитация в педиатрии	30	14	16	8		8				
Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	30	6	24	10		12			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
Общий объем, часов по модулю	108	34	56	26		28			2	
Форма промежуточной аттестации	<i>экзамен</i>									
Общий объем, часов	252	97	128	62		64			2	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме индивидуальной подготовки	Семинарские/	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа
<b>Модуль 1 (курс 4 сессии 1-2).</b>										
Тема 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	35	33	2	2						
Тема 2. Общие основы физической реабилитации	35	31	4	2		2				
Тема 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	35	31	4	2		2				
Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)	35	29	6	2		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)						4				
Общий объем, часов по модулю	144	124	16	8		8				
Форма промежуточной аттестации	<i>Зачет с оценкой</i>									
<b>Модуль 2 (курс 4 сессии 3-4).</b>										
Тема 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии	33	31	2	0		2				
Тема 6. Физическая реабилитация в педиатрии	33	29	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 индивидуальной работы	Семинарские/	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	33	25	8	2		4					2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
Общий объем, часов по модулю	108	85	12	4		8					2
Форма промежуточной аттестации	экзамен										
Общий объем, часов	252	209	30	12		16					2

### 2.3. Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МИРЕ И В РОССИИ.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, в Индии, в Древней Греции, в Древнем Риме. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик), в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин), в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.). Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Выдающиеся российские ученые современности.

**Форма практического задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к теме 1:

1. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Индии.
3. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик).
8. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А. Захарьин и др.).
10. Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову).
11. Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране.
12. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны.
14. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия.
15. Выдающиеся российские ученые современности.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 1:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

## **Тема 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности. Механизмы влияния физических упражнений. Средства физической реабилитации. Общие требования к методике применения физических упражнений. Формы проведения занятий. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях. Этапы, периоды, режимы восстановительного лечения (физической реабилитации). Организация работы системы физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Составление комплексов ЛГ, требования к ним. Составление реабилитационных программ, требования к ним. Трудотерапия в системе физической реабилитации. Эрготерапия в системе физической реабилитации. Типы ЛПУ. Материально-техническая база для организации ФР. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж),

(044/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).

Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание. Практическое задание выполняется письменно в аудитории без использования вспомогательных материалов по кейс-заданию к разделу 2.

**Задание:** охарактеризовать направленность (какое основное влияние оказывают, цель применения) средств и форм физической реабилитации (заполнить таблицы в рукописном виде).

№ п/п	Средства физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

№ п/п	Формы физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 2:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своим контрольным вопросам (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 2:

1. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
2. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
3. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
4. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
5. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
8. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
9. Расскажите о средствах ЛФК.
10. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).

14. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
15. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
17. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
18. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
19. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
20. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
21. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
22. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
23. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
24. Типы ЛПУ.
25. Материально-техническая база для организации ФР.
26. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
27. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
28. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
29. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).
30. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

### **Тема 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ, ХИРУРГИИ И ОРТОПЕДИИ**

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА. Задачи и основы методики ФР при травмах ОДА. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Переломы костей нижних конечностей. Переломы костей верхних конечностей. Повреждения суставов. Переломы позвоночника и костей таза. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. ФР при операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, при ампутациях конечностей (операции на сердце, операции на легких, операции на органах брюшной полости, ампутации конечностей). ФР при ожогах и отморожениях. ФР при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

#### **ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ТЕМЫ 3**

##### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 3**

**Форма практического задания:** кейс-задание. Кейс-задание к разделу 3: продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при определенной травме, с предварительной подготовкой по индивидуальной теме (раздается преподавателем). Задание включает 4 части.

##### **Травматология. Задание № 3.1**

1. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (1 период).
2. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (2 период).
3. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (3 период).

4. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 1 период.
5. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 2 период.
6. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 3 период.
7. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 1 период.
8. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 2 период.
9. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 3 период.
10. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 1 период.
11. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 2 период.
12. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 3 период.
13. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 1 период.
14. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 2 период.
15. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 3 период.
16. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 1 период.
17. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 2 период.
18. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 3 период.
19. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 1 период.
20. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 2 период.
21. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 3 период.
22. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 1 период.
23. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 2 период.
24. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 3 период.
25. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 1 период.
26. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 2 период.
27. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 3 период.
28. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 1 период.
29. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 2 период.
30. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 3 период.
31. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 1 период.
32. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 2 период.
33. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 3 период.

#### Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
----------	-----------------------	-----------------	-----------------------

1.	И.п. – 1- 2-		

### Травматология. Задание № 3.2.

1. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 1 период.
2. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 2 период.
3. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 3 период.
4. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 1 период.
5. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 2 период.
6. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 3 период.
7. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 1 период.
8. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 2 период.
9. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 3 период.
10. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 1 период.
11. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 2 период.
12. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 3 период.
13. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 1 период.
14. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 2 период.
15. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 3 период.
16. Специальные упражнения в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
17. Специальные упражнения во 2-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
18. Специальные упражнения в 3-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
19. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 1 период.
20. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 2 период.
21. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 3 период.
22. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 1 период.
23. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 2 период.
24. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 3 период.

25. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 1 период.
26. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 2 период.
27. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 3 период.
28. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 1 период.
29. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 2 период.
30. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 3 период.
31. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 1 период.
32. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 2 период.
33. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 3 период.

#### **Схема для написания специальных упражнений**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

### **Ортопедия. Задание № 3.3.**

#### **Осанка**

1. Мальчик 6 лет. Кифотическая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием физиоролла.
2. Девочка 9 лет. Лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
3. Мальчик 12 лет. Кифо-лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для заключительного периода курса ЛФК с использованием утяжелителей.
4. Девушка 15 лет. Гипокифоз. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием фитбола.
5. Юноша 17 лет. Плоско-вогнутая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
6. Девушка 13 лет. Ассиметричная осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием гимнастических палок.
7. Юноша 17 лет. Сутуловатость. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
8. Девочка 7 лет. Вялая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием скакалки.

#### **Плоскостопие**

1. Мальчик 4 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
2. Девочка 5 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием мелких предметов.
3. Мальчик 5 лет Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
4. Девочка 6 лет. Плоско-вальгусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
5. Мальчик 11 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием массажного оборудования.
6. Мальчик 9 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием карандашей.
7. Девочка 4 лет. Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием шелкового платочка.
8. Девочка 6 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием фитнес-резинки.

#### Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

#### Хирургия. Задание № 3.4.1

1. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (предоперационный период)
2. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (послеоперационный период)
3. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа А, послеоперационный период).
4. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа Б, послеоперационный период).
5. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа В, послеоперационный период).
6. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 1, послеоперационный период).
7. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 2, послеоперационный период).
8. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 3, послеоперационный период).
9. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на предоперационном периоде.
10. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на послеоперационном периоде.



11. Разработать специальные упражнения после холецистэктомии на послеоперационном периоде.
12. Разработать специальные упражнения после аппендэктомии на послеоперационном периоде.

### **Хирургия. Задание № 3.4.2**

1. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
2. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
3. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (период овладения протезом).
4. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период, локтевой сустав сохранен)
5. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза), локтевой сустав сохранен)
6. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (период овладения протезом, локтевой сустав сохранен).
7. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
8. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
9. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (период овладения протезом).
10. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
11. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
12. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (период овладения протезом).
13. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
14. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
15. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (период овладения протезом).
16. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
17. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
18. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (период овладения протезом).
19. Разработать специальные упражнения при ожоге 2 степени правой верхней конечности с повреждением 1/3 передней и задней поверхности грудной клетки
20. Разработать специальные упражнения при отморожении 2 степени левой стопы.

#### **Схема для написания специальных упражнений**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. –		

	1-		

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 3:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своему кейс-заданию (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 3.

### **Тема 4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА, ДЫХАТЕЛЬНАЯ, НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ)**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Гипертоническая болезнь (ГБ). Гипотоническая болезнь. Нейроциркуляторная дистония (НЦД). Приобретенные пороки сердца. Облитерирующий эндартериит. Варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей. ФР при заболеваниях органов дыхания. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания. Острая и хроническая пневмония. Плеврит. Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Бронхиты. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. ФР при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Гастриты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Заболевания кишечника и желчевыводящих путей. Опущение органов брюшной полости. ФР при нарушениях обмена веществ. Ожирение. Сахарный диабет. Подагра.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 4**

**Форма практического задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к теме 4:

#### **Сердечно-сосудистая система**

1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний
2. Понятие и степени хронической сердечной недостаточности (недостаточность кровообращения).
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца III степени.
6. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца II степени.
7. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца I степени.

8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина атеросклероза.
9. Особенности методики ФР при атеросклерозе.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ишемической болезни сердца.
11. Особенности методики ФР при ишемической болезни сердца.
12. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБ.
13. Особенности методики ФР для больных I функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
14. Особенности методики ФР для больных II функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
15. Особенности методики ФР для больных III функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
16. Методика ФР для больных IV функционального класса.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина инфаркта миокарда.
18. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период постельного режима).
19. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период палатного режима).
20. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период свободного режима).
21. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период щадящего режима).
22. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период тренировочного режима).
23. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
24. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
25. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадяще-тренировочного режима).
26. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период тренировочного режима).
27. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (подготовительный период).
28. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (основной период).
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипертонической болезни сердца.
30. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при гипертонии.
31. Методика ФР при гипертонических кризах на стационарном этапе.
32. Методика ФР при гипертонии на санаторном этапе.
33. Методика ФР при гипертонии на поликлиническом этапе.
34. Критерии оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни.
35. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипотонической болезни сердца.
36. Методика ФР при гипотонической болезни.
37. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина нейроциркуляторной дистонии.
38. Методика ФР при нейроциркуляторной дистонии.
39. Методика ФР при приобретенных пороках сердца.
40. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II Б степени (постельный режим)).
41. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II А степени (палатный режим)).
42. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (стойкая компенсация

кровообращения (свободный режим)).

43. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина облитерирующего эндартериита.
44. Методика ФР при облитерирующем эндартериите.
45. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина варикозного расширения вен.
46. Методика ФР при варикозном расширении вен.
47. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина приобретенных пороков сердца.

### **Дыхательная система**

1. Основные причины заболеваний органов дыхания.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
3. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина острой и хронической пневмонии
5. Методика ФР при пневмонии.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина плеврита.
7. Методика ФР при плеврите.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы.
9. Методика ФР при бронхиальной астме.
10. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина эмфиземы легких.
12. Методика ФР при эмфиземе легких.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхита.
14. Методика ФР при бронхите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхоэктатической болезни.
16. Методика ФР при бронхоэктатической болезни.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина туберкулеза легких.
18. Методика ФР при туберкулезе легких.
19. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
20. Постуральный дренаж при заболеваниях органов дыхания.
21. Дренажные упражнения при заболеваниях органов дыхания.
22. Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.
23. Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек.

### **Желудочно-кишечный тракт и нарушения обмена веществ**

1. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.
3. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гастрита.
4. Особенности методики ФР при гастрите.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
6. Особенности методики ФР при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина энтеритов.
6. Особенности методики ФР при энтеритах.
7. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей.
8. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей.
9. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии кишечника.
10. Особенности методики ФР при дискинезии кишечника.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина спланхоптозов.
12. Особенности методики ФР при спланхоптозах.

23. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ожирения.
24. Особенности методики ФР при ожирении.
25. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина сахарного диабета.
26. Особенности методики ФР при сахарном диабете.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина подагры.
28. Особенности методики ФР при подагре.
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артрозов.
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артритов.
31. Механизмы лечебного действия физических упражнений при артритах и артрозах.
32. Особенности методики ФР при артритах.
33. Особенности методики ФР при артрозах.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 4:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

## **Тема 5. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В УРОЛОГИИ И ГИНЕКОЛОГИИ**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Заболевания органов мочевого выделения. ФР при гинекологических заболеваниях. Воспалительные заболевания женских половых органов. Неправильное (аномальное) положение матки.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 5**

- 1 Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пиелонефрита.
2. Особенности методики ФР при пиелонефрите.
3. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гломерулонефрите.
4. Особенности методики ФР при гломерулонефрите.
5. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина мочекаменной болезни.
7. Особенности методики ФР при мочекаменной болезни.
8. Воспалительные заболевания женских половых органов (аднексит, метроэндометрит, цервицит, эрозия шейки матки, кольпит, вульвит), понятие, этиология, клиническая картина.
9. Методика ФР при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
10. Неправильное (аномальное) положение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
11. Методика ФР при неправильном (аномальном) положении матки.
12. Опущение и выпадение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
13. Методика ФР при опущении и выпадении матки.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 5:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций)

## **ТЕМА 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПЕДИАТРИИ**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Врожденный вывих бедра (ВВБ). Врожденная косолапость (ВК). Врожденная мышечная кривошея (ВМК). Миокардит у детей. ОРВИ у детей. Бронхит у детей. Пневмония у детей. Бронхиальная астма у детей. Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипертонус). Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипотонус). Рахит. ДЦП. Миопатии.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 6**

**Форма практического задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к теме 6:

1. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ).
2. Особенности методики ФР при консервативном методе лечения ВВБ.
3. Особенности методики ФР при оперативном методе лечения ВВБ.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной косолапости (ВК).
5. Особенности методики ФР при ВК.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной мышечной кривошеи (ВМК).
7. Особенности методики ФР при ВМК.
8. Примерные пассивные и рефлекторные упражнения для детей с ВМК (новорожденных и грудного возраста).
9. Специальные упражнения в воде при врожденной мышечной кривошее.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миокардитов у детей.
11. Особенности методики ФР при миокардитах у детей.
12. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ОРВИ у детей.
13. Особенности методики ФР при ОРВИ у детей.
14. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхитов у детей.
15. Особенности методики ФР при бронхитах у детей.
16. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пневмонии у детей.
17. Особенности методики ФР при пневмонии у детей.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы у детей.
19. Особенности методики ФР при бронхиальной астме у детей.
20. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
21. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
22. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
23. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
24. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина рахита.
25. Особенности методики ФР при рахите.
26. Специальные упражнения для устранения X-образной деформации конечностей у детей дошкольного возраста.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ДЦП.
28. Особенности методики ФР при ДЦП.
29. ФР для детей с ДЦП в период остаточных явлений (в условиях детского сада).
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миопатии.
31. Особенности методики ФР при миопатии.
32. Подвижные игры в системе реабилитации детей (особенности применения, классификации).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 6:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

**ТЕМА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы. ФР при нарушениях мозгового кровообращения. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Виды повреждений спинного мозга. Периоды ТБСМ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК в различные периоды ТБСМ. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз. Поясничный остеохондроз.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К ТЕМЕ 7

**Форма практического задания:** реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к теме 7

1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.
3. ФР при нарушениях мозгового кровообращения.
4. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).
5. Виды повреждений спинного мозга.
6. Периоды ТБСМ.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Методика ФР в различные периоды ТБСМ.
9. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз.
10. ФР при остеохондрозах позвоночника. Поясничный остеохондроз.
11. ФР при неврозах.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К ТЕМЕ 7:** форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций). Составление плана-графика «Простыня» реабилитационной программы по выбору нозологии с 5 конспектами.

## 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
<b>Модуль 1. (семестр 7)</b>		
<b>Тема 1. История развития физической реабилитации в мире и в России</b>	15	Выполнение презентации по Раздела 1. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	13	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 2. Общие основы физической реабилитации</b>	7	Выполнение презентации по Раздела 2. Написание конспекта по теме раздела в

		рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии</b>	5	Выполнение презентации по Раздела 3. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)</b>	4	Выполнение презентации по Раздела 4. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	63	
<b>Модуль 2. (семестр 8)</b>		
<b>Тема 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии</b>	7	Выполнение презентации по Раздела 5. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 6. Физическая реабилитация в педиатрии</b>	7	Выполнение презентации по Раздела 6. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	4	Выполнение презентации по Раздела 7. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	2	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	34	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	97	

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>
<b>Модуль 1. (курс 4 сессии 1-2)</b>		
<b>Тема 1. История развития</b>	12	Выполнение презентации по Раздела 1.



<b>физической реабилитации в мире и в России</b>		Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	21	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 2. Общие основы физической реабилитации</b>	10	Выполнение презентации по Раздела 2. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	21	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии</b>	10	Выполнение презентации по Раздела 3. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	21	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)</b>	10	Выполнение презентации по Раздела 4. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	124	
<b>Модуль 2. (курс 4(сессии 3-4))</b>		
<b>Тема 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии</b>	11	Выполнение презентации по Раздела 5. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 6. Физическая реабилитация в педиатрии</b>	9	Выполнение презентации по Раздела 6. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	10	Выполнение презентации по Раздела 7. Написание конспекта по теме раздела в рамках заданных вопросов. Оформление глоссария по теме раздела.
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	85	
<b>Общий объем по дисциплине (модулю), часов</b>	209	

### 3.2. Задания для самостоятельной работы

#### Задания для самостоятельной работы к теме 1.

##### Вопросы для самостоятельной работы к теме 1

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.

#### Литература для самостоятельного изучения к теме 1.

##### Основная литература

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.
2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### **Дополнительная литература**

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
1. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Вопросы для самостоятельной работы к теме 2**

Физиотерапия. Общая и частная физиотерапия. Цели и задачи общей и частной физиотерапии. Основные методы физиотерапии: методы, основанные на использовании постоянного тока низкого напряжения; методы, основанные на использовании импульсных токов; методы, основанные на использовании токов высокой частоты; методы, основанные на использовании электрического поля; грязелечение; мануальная терапия. Основы лечебного массажа. Методы лечебного массажа: классический, аппаратный, комбинированный, ножной. Методические особенности при проведении лечебного массажа. Применение лечебного массажа при различных патологиях. Общие показания и противопоказания к проведению лечебного массажа. Сочетания лечебного массажа с ЛФК и физиотерапией

Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных. Необходимость учета индивидуальных морфологических, физиологических, психологических изменений в организме при составлении реабилитационных программ. Основные правила составления программ. Определение реабилитационного потенциала больного. Особенности клинико-педагогического контроля в процессе реализации индивидуальных программ физической реабилитации. Исходы реабилитации и оценка степени восстановления.

### **Литература для самостоятельного изучения к теме 2.**

#### **Основная литература**

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.
2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант

студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### Дополнительная литература

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Вопросы для самостоятельной работы к теме 3

Физическая реабилитация при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз. Характеристика челюстнолицевых травм, повреждений ЛОР-органов и глаз. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при челюстно-лицевых травмах, повреждениях ЛОР-органов и глаз в зависимости от места и характера повреждения, периода, общего состояния пострадавшего. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях. Характеристика ожогов и отморожений. Задачи, средства и методы физической реабилитации в различные периоды. Особенности построения индивидуальных программ физической реабилитации при ожогах и отморожениях в зависимости от тяжести поражения, места расположения ожога и отморожения, периода, общего состояния пострадавшего, возраста. Сочетание ЛФК, массажа и различных видов физиотерапии. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Характеристика правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и особенности методики лечебной гимнастики при различных нарушениях осанки. Период формирования свода стопы. Профилактика плоскостопия. специальные упражнения при плоскостопии (без предметов и с предметами). Симптомы плоскостопия. Основы диагностики плоскостопия. Сколиотическая болезнь – современная интерпретация сколиоза. Степени сколиоза. Программа реабилитации детей со сколиозом I и II степени. Асимметрические корригирующие, деторсионные и общеразвивающие упражнения.

### Литература для самостоятельного изучения к теме 3.

#### Основная литература

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.

2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### Дополнительная литература

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Вопросы для самостоятельной работы к теме 4

Физическая реабилитация при инфаркте миокарда. Общие данные об инфаркте миокарда. Этапы реабилитации больных инфарктом миокарда: стационарный, санаторный, диспансерно-поликлинический. Особенности методики физической реабилитации на каждом этапе. Физическая реабилитация при гипертонической болезни и нейроциркулярной дистонии. Общие данные о заболеваниях. Этиология и патогенез гипертонической болезни. Методика физической реабилитации больных.

Основные задачи физической реабилитации при пневмонии. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при бронхите, бронхоэктатической болезни и пневмонии. Физическая реабилитация при плевритах и пневмосклерозе. Общая характеристика и клинические проявления заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации. Лечебная физическая культура при плевритах и пневмосклерозе. Методика реабилитации на стационарном, постельном двигательном, палатном, свободном двигательном этапе. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при плевритах и пневмосклерозе.

Физическая реабилитация при расстройствах обмена веществ. Клиническая картина и причины расстройства обмена веществ. Классификация и степени различных видов ожирения. Применение различных средств и методов физической реабилитации при ожирении. Требования к рациональному питанию при ожирении. Физическая реабилитации при подагре и сахарном диабете. Характеристика данных заболеваний. Особенности составления индивидуальных программ физической реабилитации больных с нарушениями обмена веществ и заболеваниями желез внутренней секреции с повышенной и

пониженной функцией щитовидной железы при различных двигательных режимах с учетом сопутствующих заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при расстройствах обмена веществ.

#### **Литература для самостоятельного изучения к теме 4.**

##### **Основная литература**

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.
2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремускин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

##### **Дополнительная литература**

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Вопросы для самостоятельной работы к теме 5**

Физическая реабилитация при заболеваниях органов мочевого выделения. Клиническая картина и причины заболеваний органов мочевого выделения. Составление индивидуальных программ физической реабилитации больных. Особенности физической реабилитации на различных этапах. Показания и противопоказания к занятиям лечебной гимнастикой при заболеваниях органов мочевого выделения

#### **Литература для самостоятельного изучения к теме 5.**

##### **Основная литература**

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). —



ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.

2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### **Дополнительная литература**

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Вопросы для самостоятельной работы к теме 6**

Физическая реабилитация детей с врожденной аномалией развития. Этиопатогенез врожденной патологии. Клинические проявления различной врожденной патологии. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с врожденным вывихом бедра. реабилитации. Программа реабилитации больных детей с мышечной кривошеей. Особенности методики лечебной гимнастики и массажа детей с пупочной грыжей. Физическая реабилитация детей при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Клинические проявления сердечной патологии у детей. Задачи физической реабилитации. Программа реабилитации детей с бронхиальной астмой в межприступный период. Часто болеющие простудные дети. Профилактика и реабилитация часто болеющих детей. Специальные упражнения с предметами и без предметов. Программа реабилитации детей школьного возраста с хронической пневмонией. Физическая реабилитация детей с нарушением осанки, плоскостопием, сколиотической болезнью. Физическая реабилитация при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. Особенности методики проведения занятий с детьми. Использование подвижных игр при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### **Литература для самостоятельного изучения к теме 6.**

#### **Основная литература**

1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). —

ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.

2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### **Дополнительная литература**

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Вопросы для самостоятельной работы к теме 7**

Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника. Понятие об остеохондрозе позвоночника. Клинические проявления остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Задачи физической реабилитации остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Средства и формы физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации. Специальные упражнения для остеохондроза шейного и поясничного отделов позвоночника. Лечебный массаж. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для 3-х этапов реабилитации шейного и поясничного отделов позвоночника. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы. Понятие о невритах. Клинические проявления невритов. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей. Средства и формы физической реабилитации на различных этапах реабилитации. Специальные упражнения. Лечебный массаж. Физиотерапия. Составление индивидуальных программ физической реабилитации. Оценка эффективности реабилитации. Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме и при неврозах. Понятие о черепно-мозговой травме, неврозах. Клиническая характеристика «неврастении», «истерии», «психастении». Задачи I и II этапов физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Средства, методы и формы физической реабилитации для 3-х видов неврозов. Составление индивидуальных программ физической реабилитации для больных с неврастением, истерией, психастенией. Оценка функционального состояния. Оценка эффективности реабилитационных мероприятий с помощью различных функциональных проб.

### **Литература для самостоятельного изучения к теме 7.**

#### **Основная литература**



1. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.
2. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
3. Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

### Дополнительная литература

1. Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. . Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
3. Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

#### ***Написание реферата (доклада).***

*Требования к структуре реферата (доклада):*

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

Основные требования к оформлению:

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

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полупорный. 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](http://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).

Кейс-задание.

Это учебная конкретная ситуация, специально разрабатываемая на основе фактического материала с целью последующего разбора на групповых учебных занятиях. В ходе разбора ситуаций обучающиеся учатся действовать в команде, проводить анализ и принимать управленческие решения.

Критериями оценки выполнения кейс-задания являются:

- навыки групповой работы (оценка альтернатив с учетом слушания и понимания других людей) – до 20% от общей оценки;
- умение провести анализ и синтез информации и аргументов – до 30% от общей оценки;
- способность принимать управленческие решения – до 30% от общей оценки;
- объем и качество оформления – до 20% от общей оценки.

## 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** и **экзамен**, который проводится в **устной** форме.

### 4.2. 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.

### 4.3. 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 (модуля):

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины (модуля) в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (рефераты, творческие задания, кейс-задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии 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>	<i>20</i>
рубежи текущего контроля	30
<b><i>ИТОГО:</i></b>	<b><i>80</i></b>

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 (модулю) 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.

#### **4.4. 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 зачета с оценкой и экзамена.

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:

<b>Рубежный рейтинг</b>	<b>Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации</b>
-------------------------	---

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

#### 4.5. 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 (модуля)	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	<b>Тема 1. История развития физической реабилитации в мире и в России</b>	ОПК-8;	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 1, защита презентации по вопросам раздела. Контрольная по вопросам самоподготовки.
2.	<b>Тема 2. Общие основы физической реабилитации</b>	ОПК-8;	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 2, выполненные задания по составлению плана-конспекта реабилитационного занятия. Контрольная по вопросам самоподготовки.
3.	<b>Тема 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии</b>	ПК-3	Устный опрос	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 3. Контрольная по вопросам самоподготовки.
4	<b>Тема 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов</b>	ОПК-8;	Контрольная работа	Контрольная работа по вопросам самоподготовки, глоссарий, конспекты по Разделу 4

	(сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ)			
5	<b>Тема 5. Физическая реабилитация в урологии и гинекологии</b>	ПК-3	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 5, защита презентации по вопросам раздела. Контрольная по вопросам самоподготовки.
6	<b>Тема 6. Физическая реабилитация в педиатрии</b>	ОПК-8;	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 6, защита презентации по вопросам раздела. Контрольная по вопросам самоподготовки.
7	<b>Тема 7. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы</b>	ПК-3	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 7, защита презентации по вопросам раздела. Контрольная по вопросам самоподготовки. Составление плана-графика реабилитационной программы на 10 занятий «Простыня»

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

**Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая реабилитация»**

<b>Коды контролируемой компетенций</b>	<b>Вопросы /задания</b>
<b>Вопросы для зачёта с оценкой</b>	
ОПК-8	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.</li><li>2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.</li><li>3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.</li><li>4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.</li><li>5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.</li><li>6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.</li><li>7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)</li><li>8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).</li><li>9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).</li><li>10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?</li><li>11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?</li><li>12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.</li><li>13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?</li><li>14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).</li><li>15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.</li><li>16. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.</li><li>17. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.</li><li>18. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>19. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.</li> <li>20. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.</li> <li>21. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.</li> <li>22. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.</li> <li>23. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.</li> <li>24. Расскажите о средствах ЛФК.</li> <li>25. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?</li> <li>26. Формы проведения занятий в ЛФК.</li> <li>27. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.</li> <li>28. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).</li> <li>29. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.</li> <li>30. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.</li> <li>31. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.</li> <li>32. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.</li> <li>33. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.</li> <li>34. Показания и противопоказания к применению ЛФК.</li> <li>35. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.</li> <li>36. Составление реабилитационных программ, требования к ним.</li> <li>37. Трудотерапия в системе физической реабилитации.</li> <li>38. Эрготерапия в системе физической реабилитации.</li> <li>39. Типы ЛПУ.</li> <li>40. Материально-техническая база для организации ФР.</li> <li>41. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).</li> <li>42. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);</li> <li>43. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);</li> <li>44. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).</li> <li>45. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).</li> </ol>
ПК-3	<p><b>Неврология</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механизмы развития обморока.</li> <li>2. Основные клинические отличия обморока от коматозного состояния.</li> <li>3. Охарактеризуйте двигательные расстройства при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Расскажите о вялых и спастических парезах и параличах, их отличиях.</li> <li>4. Каковы клинические проявления атаксии?</li> <li>5. Дайте характеристику расстройств различных видов чувствительности при заболеваниях и повреждениях нервной</li> </ol>

	<p>системы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Какие симптомы характерны для клинической картины неврита?</li> <li>7. Задачи комплексного восстановительного лечения периферических параличей и характеристика его периодов.</li> <li>8. Клиническая картина неврита лицевого нерва и методика реабилитации в различные периоды.</li> <li>9. Клиническая картина неврита плечевого сплетения (плексита). Специальные упражнения при этом заболевании.</li> <li>10. Клиническая картина неврита локтевого нерва. Методика ЛФК при этом заболевании.</li> <li>11. В чем различия механизмов возникновения ишемических и геморрагических инсультов?</li> <li>12. Каковы основные клинические проявления последствий инсульта?</li> <li>13. Характеристика двигательных расстройств при гемипарезах.</li> <li>14. Охарактеризуйте периоды клинического течения инсульта.</li> <li>15. Задачи и методика ЛФК на первом этапе восстановительного лечения после инсульта.</li> <li>16. Лечение положением на первом этапе. Методика типичных укладок при гемипарезах.</li> <li>17. Задачи и методика ЛФК на втором этапе восстановительного лечения.</li> <li>18. Задачи и методика ЛФК на третьем этапе восстановительного лечения после инсульта.</li> <li>19. Особенности методики восстановления навыка ходьбы после инсульта.</li> <li>20. Оценка эффективности восстановительного лечения после инсульта.</li> <li>21. Раскройте понятие «травматическая болезнь спинного мозга».</li> <li>22. Дайте характеристику периодов ТБСМ.</li> <li>23. Задачи и средства ЛФК в раннем периоде ТБСМ.</li> <li>24. Задачи и средства ЛФК в промежуточном периоде ТБСМ.</li> <li>25. Характеристика основных клинических проявлений травмы спинного мозга на уровне шейного отдела.</li> <li>26. Особенности методики ЛФК при травме шейного отдела спинного мозга.</li> <li>27. Методика восстановления функции ходьбы при ТБСМ.</li> <li>28. Организация восстановительного лечения в позднем периоде ТБСМ.</li> </ol>
<b>Вопросы для экзамена</b>	
ОПК-8	<p><b>Внутренние органы</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний</li> <li>2. Понятие и степени хронической сердечной недостаточности (недостаточность кровообращения).</li> <li>3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.</li> <li>4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Особенности методики занятий ЛФК при хронической недостаточности сердца III степени.</li> <li>6. Особенности методики занятий ЛФК при хронической недостаточности сердца II степени.</li> <li>7. Особенности методики занятий ЛФК при хронической недостаточности сердца I степени.</li> <li>8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина атеросклероза.</li> <li>9. Особенности методики ФР при атеросклерозе.</li> <li>10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ишемической болезни сердца.</li> <li>11. Особенности методики ФР при ишемической болезни сердца.</li> <li>12. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБ.</li> <li>13. Особенности методики ФР для больных I функционального класса на санаторном этапе реабилитации.</li> <li>14. Особенности методики ФР для больных II функционального класса на санаторном этапе реабилитации.</li> <li>15. Особенности методики ФР для больных III функционального класса на санаторном этапе реабилитации.</li> <li>16. Методика ФР для больных IV функционального класса.</li> <li>17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина инфаркта миокарда.</li> <li>18. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период постельного режима).</li> <li>19. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период палатного режима).</li> <li>20. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период свободного режима).</li> <li>21. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период щадящего режима).</li> <li>22. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период тренировочного режима).</li> <li>23. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).</li> <li>24. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).</li> <li>25. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадяще-тренировочного режима).</li> <li>26. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период тренировочного режима).</li> <li>27. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (подготовительный период).</li> <li>28. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (основной период).</li> <li>29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипертонической болезни сердца.</li> <li>30. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при гипертонии.</li> <li>31. Методика ФР при гипертонических кризах на стационарном этапе.</li> <li>32. Методика ФР при гипертонии на санаторном этапе.</li> <li>33. Методика ФР при гипертонии на поликлиническом этапе.</li> </ol>
--	---

	<p>34. Критерии оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни</p> <p>35. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипотонической болезни сердца.</p> <p>36. Методика ФР при гипотонической болезни.</p> <p>37. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина нейроциркуляторной дистонии.</p> <p>38. Методика ФР при нейроциркуляторной дистонии.</p> <p>39. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина варикозного расширения вен.</p> <p>40. Методика ФР при варикозном расширении вен.</p> <p>41. Основные причины заболеваний органов дыхания.</p> <p>42. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>43. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>44. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина острой и хронической пневмонии</p> <p>45. Методика ФР при пневмонии.</p> <p>46. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина плеврита.</p> <p>47. Методика ФР при плеврите.</p> <p>48. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы .</p> <p>49. Методика ФР при бронхиальной астме.</p> <p>50. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме.</p> <p>51. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина эмфиземы легких.</p> <p>52. Методика ФР при эмфиземе легких.</p> <p>53. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхита.</p> <p>54. Методика ФР при бронхите.</p> <p>55. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхоэктатической болезни.</p> <p>56. Методика ФР при бронхоэктатической болезни.</p> <p>57. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина туберкулеза легких.</p> <p>58. Методика ФР при туберкулезе легких.</p> <p>59. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания</p> <p>60. Постуральный дренаж при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>61. Дренажные упражнения при заболеваниях органов дыхания.</p> <p>62. Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.</p> <p>63. Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек.</p> <p>64. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ.</p> <p>65. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.</p> <p>66. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гастрита.</p> <p>67. Особенности методики ФР при гастрите.</p> <p>68. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.</p> <p>69. Особенности методики ФР при язвенной болезни желудка и</p>
--	--

	<p>двенадцатиперстной кишки.</p> <p>70. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей.</p> <p>71. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей.</p> <p>72. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии кишечника.</p> <p>73. Особенности методики ФР при дискинезии кишечника.</p> <p>74. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пиелонефрита.</p> <p>75. Особенности методики ФР при пиелонефрите.</p> <p>76. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гломерулонефрите.</p> <p>77. Особенности методики ФР при гломерулонефрите.</p> <p>78. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.</p> <p>79. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина мочекаменной болезни.</p> <p>80. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ожирения.</p> <p>81. Особенности методики ФР при ожирении.</p> <p>82. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина сахарного диабета.</p> <p>83. Особенности методики ФР при сахарном диабете.</p> <p>84. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина подагры.</p>
ПК-3	<p><b>Травматология</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение травмы и назовите виды травматизма.</li> <li>2. Какие виды травм можно выделить при повреждении опорно-двигательного аппарата?</li> <li>3. Назовите местные и общие проявления травматической болезни.</li> <li>4. Какие осложнения могут возникнуть в результате травматической болезни?</li> <li>5. Расскажите о видах переломов</li> <li>6. Расскажите о методах консервативного лечения травм.</li> <li>7. Расскажите о методах оперативного лечения травм.</li> <li>8. Назовите периоды занятий ЛФК для травматических больных и дайте краткую их характеристику.</li> <li>9. Задачи ЛФК в 1-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.</li> <li>10. Методика ЛФК в 1-м периоде.</li> <li>11. Задачи ЛФК во 2-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.</li> <li>12. Методика ЛФК во 2-м периоде.</li> <li>13. Задачи ЛФК в 3-м периоде.</li> <li>14. Методика ЛФК в 3-м периоде.</li> <li>15. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях.</li> <li>16. Задачи и методика ЛФК при медиальных переломах шейки бедра.</li> <li>17. Методика обучения больных ходьбе на костылях при переломах шейки бедра.</li> <li>18. Задачи и методика ЛФК при внесуставных переломах шейки</li> </ol>

	<p>бедра.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>19. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение).</li> <li>20. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение).</li> <li>21. Задачи и методика ЛФК при переломах костей голени (при разных способах иммобилизации).</li> <li>22. Специальные упражнения при переломах лодыжек.</li> <li>23. Задачи и методика ЛФК при переломах костей стопы.</li> <li>24. Расскажите о диафизарных переломах плечевой кости и способах иммобилизации при этих травмах.</li> <li>25. Методика ЛФК при переломах плечевой кости.</li> <li>26. Расскажите о видах переломов костей предплечья и способах иммобилизации при этих травмах.</li> <li>27. Методика ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья.</li> <li>28. Методика ЛФК при переломе лучевой кости в «типичном месте».</li> <li>29. Задачи и методика ЛФК при переломах и вывихах ключицы.</li> <li>30. Методика ЛФК при различных переломах лопатки.</li> <li>31. Расскажите о видах переломов костей кисти и способах иммобилизации при этих травмах.</li> <li>32. Методика ЛФК при переломах пястных костей.</li> <li>33. Назовите виды повреждений суставов. Задачи и методика ЛФК при внутрисуставных переломах и вывихах.</li> <li>34. Задачи и методика ЛФК при переломе шейки плечевой кости.</li> <li>35. Расскажите о первичном и привычном вывихах плеча. Задачи и методика ЛФК для спортсменов при ПВП.</li> <li>36. Задачи и методика ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.</li> <li>37. Задачи и методика ЛФК после менискэктомии.</li> <li>38. Расскажите о функциях позвоночника.</li> <li>39. Какие виды переломов позвоночника вы знаете?</li> <li>40. Перечислите способы лечения компрессионных переломов позвоночника и расскажите о роли ЛФК в процессе их лечения и реабилитации.</li> <li>41. Какие виды иммобилизации применяются при компрессионных переломах шейных позвонков?</li> <li>42. Задачи и методика ЛФК в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков.</li> <li>43. Задачи и методика ЛФК во 2-м периоде.</li> <li>44. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.</li> <li>45. Назовите методы лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков.</li> <li>46. Задачи и методика ЛФК при функциональном методе лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков (1—4-й периоды).</li> <li>47. Расскажите о методике лечения переломов тел позвонков со значительной передней компрессией.</li> <li>48. Дайте характеристику видов переломов костей таза.</li> <li>49. Способы иммобилизации при различных видах переломов костей таза.</li> <li>50. Задачи и методика ЛФК при переломах костей тазового кольца.</li> <li>51. Задачи и методика ЛФК при переломе вертлужной впадины.</li> </ol>
--	--

	Расскажите о методах лечения при переломе костей таза типа Мальгенья
--	--

## РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### 5.1.1. Основная литература

- Ильина, И. В. Медицинская реабилитация: учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537101>.
- Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры: Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента": [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html>. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный
- Пономаренко, Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник / Г. Н. Пономаренко. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 368 с. - ISBN 978-5-9704-7859-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970478592.html>. - Режим доступа: по подписке

#### 5.1.2. Дополнительная литература

- Физическая реабилитация спортсменов игровых видов при травмах верхних конечностей: учебно-методическое пособие / В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. В. Савельев, О. С. Терентьева. — Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2020. — 116 с. — ISBN 978-5-00078-381-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170374>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
- Ильина, И. В. Медицинская реабилитация. Практикум: учебное пособие для вузов / И. В. Ильина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 393 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01250-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513915>.
- Маринич, В. В. Анемии у спортсменов : учебно-методическое пособие / В. В. Маринич, Т. В. Маринич. — Пинск: ПолесГУ, 2020. — 46 с. — ISBN 978-985-516-610-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284489>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

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

### 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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 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 и 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**

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

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

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

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

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

### 5.6. Образовательные технологии

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 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.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			