

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет спорта  
Кафедра теории и методики гимнастики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

«20» 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Аналитика и прогнозирование в развитии вида спорта***

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки

49.03.04. Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор(ы) программы – Болтиков Ю.В. к.п.н., профессор, к.п.н., доцент Лопатин Л.А.


Программа обсуждена и утверждена на заседании факультета «19» октября 2020 года, протокол № 5.

Декан  
факультета

 / Бикмухаметов Р.К.

«19» 10 2020 г.

Заведующий библиотекой

 / Зубкова Ю.О.

«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 / Гильмутдинова Р.И.

«26» 10 2020 г.

Казань - 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК – 1. (УК-1.1; 1.2; 1.3)** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

**УК-2 (УК-2.1; 2.2; 2.3)** Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-1.1.</b> Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач</p> <p><b>УК-1.2.</b> Умеет анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-1.3.</b> Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b></p> <p><b>А/03.5</b> Аналитическая обработка собранных показателей фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающихся, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p> <p><b>А/01.6</b> Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</p>	<p><b>УК – 1. (УК-1.1; 1.2; 1.3)</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>
<p><b>УК-2.1.</b> Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования,</p>	<p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p> <p><b>А/02.6</b> Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные</p>	<p><b>УК-2 (УК-2.1; 2.2; 2.3)</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых</p>

необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	государственные образовательные стандарты общего образования	норм, имеющихся ресурсов и ограничений
<b>УК-2.2.</b> Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<b>A/01/6</b> Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	
<b>УК-2.3.</b> Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений		

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока Б.1.В.01 «Аналитика и прогнозирование в развитии вида спорта». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр) очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.

## 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	72								
В том числе:									
Лекции	16							16	
Семинары									
Практические занятия	20							20	
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	Зачет							зачет	
Самостоятельная работа (всего)	36							36	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>						<b>72</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№	Темы занятий	Объем в часах					Формируема я компетенция
		Всего	Лекции	Практические занятия	Самост. раб.	Промеж уточная аттестация	
1.	Основы научной деятельности в ациклических видах спорта.	4	2		2		УК – 1. (УК-1.1; 1.2; 1.3)  УК-2 (УК-2.1; 2.2; 2.3)
2.	Разработка основных положений научного аппарата.	6	2	2	2		
3.	Основные характеристики и логика педагогических исследований.	6	2	2	2		
4.	Методы педагогических исследований.	4		2	2		
5.	Методы исследования в АВС.	6	2	2	2		
6.	Контрольные упражнения и тесты, используемые в АВС.	6	2	2	2		
7.	Педагогический эксперимент и наблюдение	8	2	2	4		УК-2 (УК-2.1; 2.2; 2.3)
8.	Подготовка выпускной квалификационной работы.	12	4	2	6		
9.	Методы математической статистически.	4		2	2		
10.	Обработка результатов научного исследования.	6		2	4		
11.	Оформление табличного и иллюстративного материала.	6		2	4		
12.	Особенности	4			4		

подготовки к защите и процедура защиты квалификационной работы							
Итого	<b>72</b>	16	20	36	зачет		

*Лекция 1. Основы научной деятельности в ациклических видах спорта (2 часа)*

План занятия:

1. Наука как сфера человеческой деятельности.
2. Сущность научного исследования.
3. Роль и значение методологии в науке.
4. Методы и методика составные части научной деятельности.

*Лекция 2. Разработка основных положений научного аппарата (2 часа)*

План занятия:

1. Основные правила раскрытия актуальности темы.
2. Основные требования и правила формулирования научного аппарата исследования.
3. Выявление проблемы, постановка цели, определение объекта и предмета, формулирование гипотезы, избрание актуальных задач.

*Лекция 3. Основные характеристики и логика построения педагогических исследований (2 часа)*

План занятия:

1. Выбор направления научного исследования.
2. Определение темы, объекта и предмета исследования,
3. Определение цели и задач исследования, выдвижение рабочей гипотезы.
4. Актуальность исследования.

*Лекция 4. Педагогический эксперимент и наблюдение (2 часа)*

План занятия:

1. Сущность педагогического эксперимента.
2. Виды педагогических экспериментов.
3. Основные правила проведения педагогического эксперимента.
4. Сущность педагогического наблюдения.
5. Виды педагогического наблюдения.

*Лекция 5. Методы исследования в АВС (2 часа)*

План занятия:

1. Характеристика методов исследований.
2. Выбор методов исследования.
3. Требования к надежности, валидности и чувствительности применяемых методик.

*Лекция 6. Контрольные упражнения и тесты, используемые в АВС (2 часа)*

План занятия:

1. Основные направления проведения контрольных тестов
2. Тесты исследования морфофункционального состояния
3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.
4. Контрольные тесты для оценки технической подготовленности.

*Лекция 7-8. Подготовка выпускной квалификационной работы (4 часа)*

План занятия:

1. Роль и предназначение выпускной квалификационной работы.
2. Требования к выпускной квалификационной работе.

### 3. Структура выпускной квалификационной работы.

#### *Практическое занятие 1. Разработка основных положений научного аппарата*

План занятия:

1. Основные правила раскрытия актуальности темы.
2. Основные требования и правила формулирования научного аппарата исследования.

#### *Практическое занятие 2. Методы педагогических исследований*

План занятия:

1. Типы и группы методов исследования.
2. Методы, используемые в научных исследованиях по спортивным играм.
3. Стадии научного исследования.
4. Требования к процедуре тестирования.

#### *Практическое занятие 3. Контрольные упражнения и тесты, используемые в спортивных единоборствах*

План занятия:

1. Основные направления проведения контрольных тестов
2. Тесты исследования морфофункционального состояния
3. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.
4. Контрольные тесты для оценки технической подготовленности.

#### *Практическое занятие 4. Педагогический эксперимент и наблюдение*

План занятия:

1. Сущность педагогического эксперимента.
2. Виды педагогических экспериментов.
3. Основные правила проведения педагогического эксперимента.
4. Сущность педагогического наблюдения.
5. Виды педагогического наблюдения.

#### *Практическое занятие 5. Подготовка выпускной квалификационной работы*

План занятия:

1. Роль и предназначение выпускной квалификационной работы.
2. Требования к выпускной квалификационной работе.
3. Структура выпускной квалификационной работы.

#### *Практическое занятие 6. Методы математической статистики*

План занятия:

1. Основные виды измерительных шкал.
2. Применение методов исследования.
3. Подбор критериев оценки достоверности различий.

#### *Практическое занятие 7. Обработка результатов научного исследования*

План занятия:

1. Обработка результатов исследования методами математической статистики.
2. Описательная статистика.
3. Сравнение средних.
4. Проверка гипотезы о равенстве двух средних.
5. Взаимосвязь результатов исследования.
6. Степень достоверности статистических показателей.
7. Метод экспертных оценок.
8. Технология написания третьей главы.

#### *Практическое занятие 8. Оформление табличного и иллюстративного материала*

План занятия:

1. Общие требования.
2. Предоставление отдельных видов текстового материала.
3. Оформление цифровой информации и иллюстративного материала.

4. Библиографическое описание использованных литературных источников.  
*Практическое занятие 9-10. Особенности подготовки к защите и процедура защиты квалификационной работы*

План занятия:

1. Предварительное рассмотрение работы на кафедре и ее подготовки к итоговой аттестации.
2. Процедура публичной защиты квалификационной работы.
3. Подготовка доклада и презентации работы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<b>УК – 1. (УК-1.1; 1.2; 1.3)</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <b>A/03.5 Аналитическая обработка собранных показателей фактических данных и результатов наблюдений, определение уровня физической подготовленности занимающихся, эффективности соревновательных и тренировочных воздействий</b>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <b>A/01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</b></i>	<b>УК-1.1. Знает</b> основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач <b>УК-1.2. Умеет</b> анализировать и систематизировать, и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности <b>УК-1.3. Владеет</b> навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений
<b>УК-2 (УК-2.1; 2.2; 2.3)</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	<i><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <b>A/02.6 Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования</b>  <b>A/01/6 Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</b></i>	<b>УК-2.1. Знает</b> алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения <b>УК-2.2. Умеет</b> определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений <b>УК-2.3. Владеет</b> инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

## **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** (УК – 1; УК-2) – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

1. Цель и задачи дисциплины.
2. Научное знание, научное исследование.
3. Метод, методика и методология в ациклических видах спорта.
4. Основные направления и проблематика научных исследований в ациклических видах спорта.
5. Проблематика научных исследований по общим вопросам теории и методики физического воспитания.
6. Проблематика научных исследований по спортивной подготовке в ациклических видах спорта.
7. Основные критерии выбора темы исследования.
8. Актуальность темы - основные критерии определения актуальности.
9. Правила формулирование цели, объекта, предмета, задач и гипотезы исследования.
10. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
11. Общая характеристика современных педагогических методов исследования в ациклических видах спорта.
12. Выбор методов исследования.
13. Планирование исследования в ациклических видах спорта.
14. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
15. Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.
16. Методы исследования физической подготовленности.
17. Антропометрические исследования.
18. Педагогическое наблюдение в исследованиях.
19. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
20. Контрольные испытания и тесты в исследованиях.
21. Педагогический эксперимент. Виды педагогических экспериментов.
22. Методика проведения педагогического эксперимента.
23. Схема проведения параллельных экспериментов.
24. Доказательство гипотезы в последовательных экспериментах.



25. Методы математической статистики в исследованиях.
26. Требования к подготовке и защите квалификационной работы.
27. Внедрение в практику результатов исследования.
28. Требования к оформлению таблиц в научных работах.
29. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).
30. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации). Ссылки, цитаты, сноски.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Практическая работа (УК-1; УК-2)** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

*студент должен подготовить следующие документы и выступить с докладом по:*

1. Сбору, систематизации и обработке материалов исследования; подготовить таблицы и рисунки.
2. Оформить список научно-методической литературы в соответствии с требованиями к библиографическому описанию (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации). Ссылки, цитаты, сноски.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания

научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

#### *Примерная тематика рефератов*

1. Основные направления и проблематика научных исследований в ациклических видах спорта.
2. Проблематика научных исследований по общим вопросам теории и методики физического воспитания.
3. Проблематика научных исследований по спортивной подготовке в ациклических видах спорта.
4. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
5. Общая характеристика современных педагогических методов исследования в ациклических видах спорта.
6. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
7. Методы изучения и обобщения опыта спортивной подготовки.
8. Роль педагогического наблюдения в исследованиях в ациклических видах спорта.
9. Виды контрольных испытаний и тестов в исследованиях в ациклических видах спорта.
10. Организация и проведение педагогического эксперимента в ациклических видах спорта.

#### **Критерии оценки:**

##### ***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

#### *Вопросы к зачету*

1. Дать определение понятиям - наука, методология науки, методика, раскрыть их содержание.
2. Определение актуальности исследований (на примере темы собственной научной работы).
3. Научная новизна и практическая значимость научной работы.
4. Формирование проблемы исследования.
5. Определение цели и формулировка гипотезы.
6. Объект и предмет исследования, их отличия.
7. Постановка задач и определение адекватных методов научных исследований.
8. Методы научных исследований.
9. Педагогические методы научных исследований.

10. Изучение и анализ научно-методической литературы.
11. Педагогическое наблюдение.
12. Опрос, беседа, интервью, анкетирование.
13. Педагогический эксперимент.
14. Тестирование (назначение, краткая характеристика).
15. Комплексная оценка физической подготовленности.
16. Методы оценки показателей силовых способностей.
17. Методы оценки показателей быстроты.
18. Методы оценки показателей скоростно-силовых способностей
19. Методы оценки показателей выносливости.
20. Методы оценки показателей гибкости.
21. Методы оценки показателей координационных способностей.
22. Медико-биологические методы научных исследований.
23. Методы оценки физического развития.
24. Методы оценки показателей технической подготовленности.
25. Методы оценки показателей психологической подготовленности.
26. Математико-статистические методы научных исследований.
27. Структура научно-исследовательской работы (оглавление, главы, разделы, подразделы).
28. Сбор, систематизация и обработка материалов исследования; подготовка таблиц и рисунков.
29. Анализ, обобщение и обсуждение результатов исследования.
30. Формулирование выводов и практических результатов.
31. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации). Ссылки, цитаты, сноски.
32. Требования к подготовке и защите квалификационной работы.
33. Оформление результатов научных исследований (тезисы, статьи, доклады).

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
	50 и менее	Не зачтено
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### *Основная:*

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М : Академия, 2013. – 288 с. – ISBN 978-5-7695-8455-8 : 429.00 р. – Текст : непосредственный.
2. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016. – 232 с.: ил. – ISBN 978-5-

906839–25–1 : 557.00 р., 527.00 р. – Текст : непосредственный.

3. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Москва : Спорт–Человек, 2016. — 232 с. — ISBN 978–5–906839–25–1. — Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97463> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Технология написания курсовых и выпускных квалификационных работ : учебно–методическое пособие / авторы–составители И.Е. Коновалов и др. – Казань : Отечество, 2017. – 72 с. – 100.00 р. – Текст : непосредственный.

5. Никитушкин, В. С. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры [Текст] : учебник / В. С. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с.

6. Никитушкин, В. С. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник для вузов / В.С. Никитушкин. – М. : Советский спорт, 2013. – 280 с. - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=10846](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=10846)

7. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Томск: ТГУ, 2013. -194 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=44226](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44226)

#### *Дополнительная:*

1. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Л.А. Семенов. - М. : Советский спорт, 2011. – 200 с. : ил.

2. Попов, Г. И. Научно–методическая деятельность в спорте : учебник / Г. И. Попов. – М. : ИЦ "Академия", 2015. – 192 с. – ISBN 978–5–4468–1047–5 – Текст : непосредственный.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно–педагогических исследований : учебно–методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. — Москва : Спорт-Человек, 2015. — 288 с. — ISBN 978–5–906131–53–9. — Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97566> (дата обращения: 16.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).

3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный

4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.

5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

б. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс].  
- Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

### **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Конференц зал № А103  
Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету.

Компьютерный класс № D217 Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, Моноблок S922 Mi.1 (15 шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий.

Для самостоятельных занятий.

Читальный зал Инфомат ЭСБУС, 88 - посадочных мест для читателей.

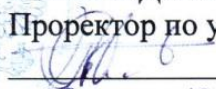
Электронный читальный зал. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

Авторы программы – Болтиков Ю.В. к.п.н., профессор, к.п.н., доцент Лопатин Л.А., ст. преподаватель Косулина В.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет спорта  
Кафедра Теории и методики гимнастики



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 Галимов А.М.  
« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Содержание физкультурного образования детей дошкольного возраста***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

*49.03.04 Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения очная

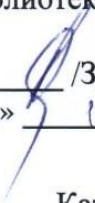
Автор (ы) программы: к.п.н., доцент Коновалова Л.А., к.п.н., доцент Лопатин Л.А.,  
ст. преподаватель Шамгуллина Г.Р., ст. преподаватель Косулина В.В.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» октября 2020 года  
Протокол № 3.


И.о. заведующего  
кафедрой

 / Ботова Л.Н.  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

Казань – 2020

**1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

**ПК-1 (ПК-1.2., ПК-1.3., ПК-1.4; ПК-1.6; ПК-1.9; ПК-1.11; ПК-1.12; ПК-1.13; ПК-1.17)** Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b>  <b>ПК-1.2.</b> Знает теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;  <b>ПК-1.3.</b> Знает технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;  <b>ПК-1.4.</b> Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии;  <b>ПК-1.6.</b> Знает способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;</p>	<p><i><b>ПС 01.003 "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"</b></i>  <i>A/01.6</i>  <i>A/02.6</i>  <i>C/01.6</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</i>  <i>(воспитатель, учитель)</i>  <i>A/01.6; A/03.6</i>  <b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>B/03.5</i></p>	<p><b>ПК-1</b> Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>
<p><b>Умения:</b>  <b>ПК-1.9.</b> Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта  <b>ПК-1.11.</b> Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;  <b>ПК-1.12.</b> Умеет организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта;  <b>ПК-1.13.</b> Умеет обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся;</p>		

<b>Навыки и/или опыт деятельности:</b> <b>ПК-1.17.</b> Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования.		
--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.В.02 Содержание физкультурного образования детей дошкольного возраста относится к части, формируемой участками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>54</b>								
В том числе:									
Лекции	<b>14</b>							14	
Семинары									
Практические занятия	<b>36</b>							36	
Лабораторные работы									
Промежуточная аттестация зачет, экзамен)	<b>зачет</b>							зачет	
<b>Самостоятельная работа студента</b>	<b>58</b>							58	
Общая трудоемкость: часы	<b>108</b>								
зачетные единицы	<b>3</b>								

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Предмет теории и методика физического воспитания и развития ребенка.	Предмет теории и методика физического воспитания и развития ребенка. Методологическая и естественнонаучной основы методика физического воспитания как научной и учебной дисциплины. Методы исследования в методике физического воспитания ребенка. Системы физического воспитания. Вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста в зарубежной педагогике. Российская система физического воспитания. Развитие	ПК-1	10



		государственной системы физического воспитания в России. Современные проблемы теории физического воспитания детей дошкольного возраста.		
2	Методологическая и естественнонаучной основы методика физического воспитания как научной и учебной дисциплины.	Основы обучения и развития ребенка в процессе физического воспитания. Единство обучения, воспитания и развития. Дидактические принципы обучения движениям. Специфические принципы физического воспитания. Закономерности формирования и особенности формирования двигательных навыков у детей. Взаимосвязь формирования двигательных навыков и воспитания психофизических качеств у детей разных возрастных групп. Влияние осознанности движений, экономного и рационального использования их с наименьшей затратой сил и наибольшим эффектом в пополнении биоэнергетических ресурсов организма. Роль сознания и эмоций в процессе образования двигательных навыков.	ПК-1	12
3	Организация работы по физическому воспитанию в ДОУ	Планирование работы по физическому воспитанию в ДОУ. Значение, виды, требования к планированию в ДОУ. Организация работы по физическому воспитанию в ДОУ. Лица, обеспечивающие правильную постановку работу учреждений: заведующая ДОУ, методист, педагог по физическому воспитанию, воспитатель, врач, медицинская сестра. Врачебно-педагогический контроль в ДОУ. Создание санитарно-гигиенических условий для проведения занятий и игр. Состояние оборудования, пособий и инвентаря. Профилактика травматизма. Связь семьи и детского сада в работе по физическому воспитанию. Работа педагога по физической культуре. Создание условий для организации работы по физической культуре с детьми. Планирование и организация разнообразных форм двигательной деятельности детей. Организация форм повышения квалификации педагогических кадров	ПК-1	12
4	Гимнастика,	Гимнастика, как средство и	ПК-1	

	как средство и метод физического воспитания и развития ребенка	<p>метод физического воспитания и развития ребенка. Гимнастика, как система специально подобранных упражнений, разносторонне воздействующих на организм ребенка. Виды гимнастики и их характеристики. Оздоровительное воздействие на организм гимнастики.</p> <p>Основные движения. Понятие, значение и характеристика основных движений. Виды основных движений. Методические приемы обучения с учетом возраста и степени сформированности двигательного навыка. Анализ современных вариативных программ по данному разделу. Общеразвивающие упражнения. Характеристика общеразвивающих упражнений. Их оздоровительное воздействие на организм. Классификация общеразвивающих упражнений. Методика обучения общеразвивающим упражнениям. Анализ современных вариативных программ по разделу Общеразвивающие упражнения Упражнения в построении и перестроении. Анализ современных вариативных программ (обучение строевым упражнениям).</p>		10
5	Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания и развития ребенка	<p>Подвижные игры с правилами как основное средство и метод физического воспитания и развития ребенка. Определение и специфика подвижных игр. Классификация подвижных игр с правилами. Воспитательное значение подвижных игр.</p> <p>Русские народные подвижные игры. Их педагогическая ценность. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах. Специфика проведения игр с элементами соревнования игр-эстафет. Анализ игр, рекомендованных в современных программах.</p>	ПК-1	10
6	Задачи физического воспитания и развития ребенка	<p>Задачи физического воспитания и развития ребенка. Оздоровительные задачи. Образовательные задачи. Воспитательные задачи. Единство образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Анализ</p>	ПК-1	10

		содержания современных программ по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях.		
7	Средства физического воспитания и развития ребенка.	Общая характеристика средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения - основное средство физического воспитания. Взаимосвязь средств физического воспитания и развития ребенка.	ПК-1	12
8	Методы и приемы обучения.	Взаимосвязь обучения и развития у детей психофизических качеств. Особенности развития моторики ребенка (от рождения до 7 лет). Закономерности физического развития детского организма. Единство и взаимосвязь физического и психического развития. Особенности формирования нервной системы под влиянием внешних и внутренних воздействий. Особенности костно-мышечной системы детей в первые 7 лет жизни как морфофункциональной основы развития моторики. Особенности развития моторики в раннем возрасте (от рождения до 3 лет).	ПК-1	12
9	Формы организации физического воспитания в ДОУ.	Общая характеристика форм физического воспитания. Физкультурное занятие. Структура. Типы. Методика проведения. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие мероприятия, прогулки, подвижные игры, индивидуальная работа. Самостоятельная двигательная деятельность детей. Активный отдых детей: физкультурные праздники, физкультурный досуг, день здоровья, туристические прогулки, каникулы. Организация и планирование в разных возрастных группах. Задание на дом	ПК-1	10
10	Взаимодействие семьи и детского сада в работе по физическому воспитанию	Связь семьи и детского сада в работе по физическому воспитанию. Работа педагога по физической культуре. Планирование, организация разнообразных форм двигательной деятельности детей.	ПК-1	10

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p align="center"><b>ПК-1</b></p> <p>Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>ПС 01.003 "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"</b> <i>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</i></p> <p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения)</i></p>	<p><b>Знает:</b> ПК-1.2. <b>Знает</b> теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; ПК-1.3. <b>Знает</b> технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; ПК-1.4. <b>Знает</b> современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии; ПК-1.6. <b>Знает</b> способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p><b>Умеет:</b> ПК-1.9. <b>Умеет</b> осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта <b>ПК-1.11. Умеет</b> применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности; <b>ПК-1.12. Умеет</b> организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; <b>ПК-1.13. Умеет</b> обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся;</p>

		<b>Имеет опыт: ПК-1.17.</b> Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования.
--	--	---

### **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос (ПК-1 (ПК-1.2., ПК-1.3., ПК-1.4;ПК-1.6);)**- специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

1. Что изучает "Теория и методика физического воспитания и развития ребенка"?
2. Дайте определение понятиям: "физическое развитие", "физическое совершенство", "физическая культура", "физическое воспитание", "физическое оборудование", "двигательная деятельность", "двигательная активность".
3. какое понятие шире: "физическая культура" или "физическое воспитание"? объясните почему.
4. покажите взаимосвязь и взаимозависимость физическое и психического развития ребенка.
5. Дайте определение основным движениям.
6. Охарактеризуйте метание.
7. Перечислите виды метания, которым обучают дошкольников.
8. Назовите показатели правильного метания в даль.
9. Назовите показатели правильного метания в цель.
10. Охарактеризуйте ползание и лазание.
11. Перечислите виды ползания и лазания, предусмотренные программой воспитания и обучения детей дошкольного возраста.
12. Назовите показатели правильного выполнения различных видов ползания и лазания.
13. Охарактеризуйте ходьбу.

14. Назовите показатели правильной обычной ходьбы.
15. перечислите виды ходьбы.
16. Дайте характеристику бегу.
17. Назовите показатели правильного обычного бега.
18. Какие виды бега предусмотрены программой воспитания и обучения детей дошкольного возраста?
19. Дайте определение прыжкам.
20. Какие виды прыжков даются детям дошкольного возраста.
21. Назовите показатели правильного выполнения различных видов прыжков.
22. Дайте определение общеразвивающим упражнениям.
23. Какого оздоровительное воздействие в общеразвивающих упражнениях?
24. Дайте определение подвижной игре.
25. В чем специфика подвижной игры.
26. Дайте классификацию подвижных игр.
27. Раскройте методику проведения подвижной игры.
28. Составьте конспект проведения подвижных сюжетных и несюжетных игр.
29. Назовите основные формы организации двигательной деятельности детей в детском саду.
30. Дайте определение физкультурному занятию.
31. Из каких частей состоит физкультурное занятие?
32. Что включается во вводную часть физкультурного занятия?
33. Какого содержание основной части физкультурного занятия
34. Что включается в заключительную часть физкультурного занятия?
35. Раскройте понятия общей и моторной плотности физкультурного занятия.
36. на какой вид деятельности во время физкультурного занятия приходится пик физиологической нагрузки?
37. Составьте план - конспект физкультурного занятия.
38. Какой спортивной терминологией должны овладеть дети к старшему дошкольному возрасту?
39. Составьте план-конспект проведения утренней гимнастики в любой из возрастных групп по выбору.
40. Назовите формы организации методико-педагогического контроля по физическому воспитанию в дошкольном учреждении.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**3. Практическая работа ПК-1 (ПК-1.9; ПК-1.11; ПК-1.12; ПК-1.13; ПК-1.17) -** является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

#### **Примеры практических работ:**

Составить и провести комплексы упражнений для развития физических способностей разных возрастных групп детей дошкольного возраста (по индивидуальному заданию)

**Образец написания упражнения в комплексе**

Ф.И.О.

Группа, специализация:

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. И.п. - о.с. 1 - стойка на носках руки в стороны 2 - и.п. 3-стойка на носках руки вверх 4- и.п.	8 раз	Пятки выше, руки прямо, смотреть вперед

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания

научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

***Примерные темы рефератов***

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ребенка.
2. Современные проблемы физического воспитания и их реализация
3. Валеологические аспекты в системе физического воспитания.
4. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания.
5. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием.
6. Роль отца в организации здорового образа жизни ребенка.
7. Физические упражнения, как средство воспитания настойчивости у детей старшего дошкольного возраста.
8. Развитие двигательной деятельности детей при помощи спортивных игр.
9. Подвижная игра, как средство всестороннего развития ребенка.
10. Роль закаливающих мероприятий в укреплении здоровья детей.
11. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей.
12. Влияние на детей ежедневных физических упражнений, проводимых на воздухе.
13. Организация активного отдыха младших дошкольников.
14. Физическое воспитание детей раннего возраста.
15. Творческая направленность деятельности детей в подвижных играх.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
	50 и менее	Не зачтено
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено



## **6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **6.1. Основная литература**

1. Морозов, В.О. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : учебно–методическое пособие / В.О. Морозов. — 3–е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 112 с. — ISBN 978–5–9765–1965–7. — Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122663> (дата обращения: 29.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник / Под ред. С. О. Филипповой. — М. : ИЦ "Академия", 2015. — 320 с. — ISBN 978–5–4468–1747–4. — Текст : непосредственный

2. Гимнастика для детей 5–7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации [Текст] / авт.–сост. Л.Г. Верховзина. — Волгоград : Учитель, 2016. — 110 с. — ISBN 978–5–7057–4850–1. — Текст : непосредственный

3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3–7 лет: планирование, занятия, игры / авт.–сост. М. Р. Югова. — Волгоград : Учитель, 2016. — 137 с. — ISBN 978–5–7057–4283–7. — Текст : непосредственный

4. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика : учебник / С. А. Козлова, Т. А. Куликова. — М. : ИЦ "Академия", 2012. — 416 с. — ISBN 9785769591624. — Текст : непосредственный

5. Никоноров, В. Т. Обучение подвижным играм детей дошкольного возраста [Текст] : учебное пособие / В. Т. Никоноров, Д. В. Никоноров. — Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун–т, 2014. — 181 с. — Текст : непосредственный

6. Соколова, Л. А. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2–7 лет / Л. А. Соколова. — Волгоград : Учитель, 2015. — 78 с. — ISBN 978–5–7057–3466–5. — Текст : непосредственный

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

Сайты:

ЭБС Лань : сайт. — Санкт-Петербург, 2017 – . — URL: <https://e.lanbook.com/book> (дата обращения: 28.03.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст: электронный.

1. ЭБС Юрайт : [сайт]. – Москва, 2013 – . – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 28.05.2019). – Текст: электронный.
2. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 28.03.2019). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.
3. Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма : сайт. – Казань : ПГАФКСиТ, 2013 – . – URL: [http:// www.sportacadem.ru](http://www.sportacadem.ru) (дата обращения 28.03.2019). – Текст электронный.

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

**Лекционная аудитория № С205** Персональный компьютер ICL RAY, Интерактивный монитор Smart Podium 524, Проектор M-Vision1080P400, Экран для проектора, подпружиненный Draper Luma2, Микшер Symmetrix Jupiter 8, Усилитель мощности Behringer iNUKE, терминал видеоконференцсвязи LifeSize, ЖК телевизор LG 55LM620T, Матричный коммутатор HDMI-сигнала Dr.HD, микрофон Arthur Forty AF-808 (2 шт.), беспроводная микрофонная система AKG DSR 70 DUAL, акустическая система активная APart MASK4T (8x25 Вт), доступ к Интернету.

**Аудитория ЦГ № 318** Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету

**Тренировочный зал № 1**

1. Ковер для вольных упражнений SPIETH.
2. Прыжковый конь «ERGOJET».
3. Мостик гимнастический «Ergotop 5».
4. Мостик гимнастический «Ergotop 8».
5. Разновысокие брусья «Дортмунд».
6. Бревно соревновательное «Барселона».
7. Брусья параллельные соревновательные «STUTTGARD».
8. Кольца соревновательные «BARCELONA».
9. Конь маховый «SPIETH» 10. Перекладина соревновательная «STUTTGARD».
11. Батут «Висти».
12. Стенка гимнастическая шведская (3100\*1000).
13. Канаты для лазанья 6 м.
14. Скамейка гимнастическая.
15. Маты.

**Компьютерный класс № D217** Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, Моноблок S922 Mi.1 (15 шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, материалы мультимедийных лекций и Smart-занятий.

**Для самостоятельных занятий** Читальный зал Инфомат ЭСБУС, 88 - посадочных мест для читателей

Электронный читальный зал. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

Автор (ы) программы: к.п.н., доцент Коновалова Л.А.,  
к.п.н., доцент Лопатин Л.А., ст. преподаватель Шамгуллина Г.Р. , ст.  
преподаватель Косулина В.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет спорта  
Кафедра теории и методики гимнастики



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
*Галимов А.М.*  
« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Теория и методика фитнеса***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

*49.03.04 Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор (ы) программы: к.п.н., доцент **Фонарева Е.А.**

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры «01» октября 2020 года  
Протокол № 3.

И.о. заведующий  
кафедрой

*Л.Н. Ботова*  
/ Ботова Л.Н.  
« 1 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

*Ю.О. Зубкова*  
/ Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

*Р.И. Гильмутдинова*  
/ Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

**1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

**ПК-1 (ПК-1.4; 1.11)** Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

<b>Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности</b>	<b>Соотнесенные профессиональные стандарты</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<p>ПК-1.4. Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии;</p> <p>ПК-1.11. Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК-1.11. Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»</i> <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><i>ПС 01.001 «Педагог»</i> <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i></p>	<p><b>ПК-1. (ПК-1.4; 1.11)</b> Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>

**9. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр) очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.

**10. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестры</b>							
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>52</b>								52
В том числе:									
Лекции	<b>10</b>								10
Семинары									
Практические занятия	<b>42</b>								42

Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		зачет							зачет
Самостоятельная работа (всего)		56							56
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>							108
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>							3

### 11. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Фитнес вчера, сегодня, завтра	История развития фитнеса. Развитие фитнес-клубов. Место фитнеса в жизни человека. Развитие фитнес индустрии. Функции и обязанности инструктора по фитнесу. Принципы построения фитнес занятий.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	4
2	Направления фитнеса	Базовые направления. Танцевальные направления фитнеса. Mind Body направление. Силовые виды. Другие направления фитнеса. Методы построения комбинаций. Музыкальное сопровождение занятий.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	56
3	Основы организации и проведения занятий	Названия базовых шагов. Характеристика структуры занятия, терминология. Методика проведения занятий с оборудованием и без оборудования. Основы организации и проведения занятий. Психологические аспекты в фитнесе.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	24
4	Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой	Питание при занятиях фитнесом. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной системы. Психологические аспекты в фитнесе. Развитие физических качеств. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	12
5	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по фитнесу	Предупреждение травматизма на занятиях фитнеса (Знание причин травматизма и способов их предупреждения). Запрещенные упражнения Правила безопасности при занятиях фитнесом. Особенности занятий фитнесом с занимающимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	12
		Подготовка к зачету		
		<b>ИТОГО</b>		108

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p><b>ПК-1. (ПК-1.4; 1.11)</b> Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>	<p><i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b></i> <i>A/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><i><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></i> <i>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i></p>	<p>ПК-1.4. Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии;</p> <p>ПК-1.11. Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК-1.11. Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования</p>

### Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

### 1 ТЕМА: ФИТНЕС ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

1. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений.
2. Античная история возникновения фитнеса.
3. Американская история возникновения фитнеса.
4. Российская история возникновения фитнеса.
5. Развитие фитнес клубов.
6. Когда и кем было введено понятие «фитнес».
7. Что понимаем под фитнесом.

8. Задачи фитнеса.
9. Обязанности фитнес инструктора.
10. Принципы построения фитнес занятий.

## **2 ТЕМА: НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА**

1. Базовые направления фитнеса.
2. Танцевальные направления фитнеса.
3. Mind Body направления фитнеса.
4. Силовые классы.
5. Функциональная тренировка, разновидности.
6. Методы построения связок.
7. Темп и ритм музыкального сопровождения.
8. Спортивные направления фитнеса.
9. Детский фитнес.

## **3 ТЕМА: ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

1. Базовые шаги, их названия.
2. Структура комплексного урока.
3. Структура кардио-урока.
4. Основные рекомендации по проведению занятий.
5. Методика проведения занятий с оборудованием и без него.
6. Психологические аспекты в фитнесе.
7. Самовыражение с помощью фитнеса.
8. Эмоциональная разгрузка на занятиях фитнесом.
9. Методические особенности проведения аэробной тренировки.
10. Методические особенности проведения силовой тренировки.

## **4 ТЕМА: ПАРАМЕТРЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ**

1. Развитие выносливости на занятиях фитнесом.
2. Развитие гибкости на занятиях фитнесом.
3. Силовая тренировка.
4. Координационная тренировка.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной нагрузке.
6. Работоспособность и утомление.
7. Методы определения адекватности физической нагрузки.
8. Возраст и занятия фитнесом.
9. Рациональное питание при интенсивных физических занятиях.
10. Интервалы между приемами пищи и режим питания.
11. Количество тренировок в неделю.
12. Характеристика подходов, повторений и отдыха между ними.
13. Характеристика сетов и суперсетов.
14. Объективные и субъективные методы определения интенсивности нагрузки.

## **5 ТЕМА: ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ**

1. Болезненность и повреждение мышц.
2. Травмоопасные движения при занятиях фитнесом.
3. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.



4. Мифы о часто используемых упражнениях.
5. Средства восстановления.
6. Особенности персонального тренинга.
7. Возраст и занятия фитнесом.
8. Правила безопасности при занятиях фитнесом.
9. Особенности занятий фитнесом с людьми, имеющими разные медицинские группы.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

**Тестовые задания:**

*Выберите или впишите правильный вариант ответа*

1. В России фитнес начал развиваться в:
  - 1) - 1980-ые года;
  - 2) - 1990-ые года;
  - 3) - 2000-ые года.
2. Цели фитнес направлений:
  - 
  - 
  -
3. Направление «Каланетика» состоит из скольких упражнений?
  - 1) - 32
  - 2) - 26
  - 3) - 29
4. Как называется направление, технология которого основана на упражнениях со специальными ремнями?

---
5. Как называется направление, где комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности.

---
6. Спортивные направления фитнеса:
  - 
  - 
  -
7. Укажите положительное влияние регулярных занятий фитнесом на ССС:
  - 
  - 
  -

---

8. Укажите положительное влияние регулярных занятий фитнесом на Дыхательную систему:

-  
-  
-

9. Укажите положительное влияние регулярных занятий фитнесом на мышечную систему:

-  
-  
-

10. Сколько классов питательных веществ?

- 1) - 3
- 2) - 5
- 3) - 6

11. Какой белок лучше употреблять из-за его более качественного аминокислотного набора?

- животного происхождения
- растительного происхождения.

12. «Судороги» в отдельных мышцах при выполнении физической нагрузки может говорить о нехватке в организме какого минерального вещества?

---

13. Объективный метод определения интенсивности нагрузки на организм?

---

14. По какой формуле можно вычислить ЧСС<sub>макс</sub> во время физической нагрузки для определенного человека, которое нежелательно превышать долгое время?

---

15. Какие методы построения связки в фитнесе вы знаете?

-  
-  
-

16. На какое количество счетов строятся связки в фитнесе, проводимые под музыкальное сопровождение?

---

17. Потеря, какого процента воды организмом человека от общего объема может привести к смерти?

- 1) 5%
- 2) 10%
- 3) 20%

---

18. Какое из направлений фитнеса не входит в число аэробных:

- а) cycling;
- б) pump;
- в) step-aerobic;
- г) aerobic dance.

19. Основателями step-aerobic стали:

- а) американская звезда Джин Миллер;
- б) звезды Голливуда;
- в) российская гимнастка Татьяна Лисицкая;
- г) нет верного варианта ответа.

20. Феномен сверх нагрузки лежит в принципе:

- а) биологической целесообразности;
- б) принципе половых различий;
- в) принципе возрастных изменений в организме.

21. Выберите правильный вариант формулы Карвонена:
- а) ЧСС  $p = [(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС п}] \times \text{ИТН} + \text{ЧСС п}$ ;
  - б) ЧСС  $p = [(220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС п}] + \text{ЧСС п} \times \text{ИТН}$ ;
  - в) нет правильных вариантов.
22. Существует ли деление на возрастные изменения в организме занимающихся при занятиях фитнесом:
- а) да;
  - б) нет.
23. Сколько существует принципов оздоровительной тренировки:
- а) 7;
  - б) 10;
  - в) 8;
  - г) 12.
24. Существуют следующие работы мышц (выберите неправильный вариант):
- а) изодинамический;
  - б) плиометрика;
  - в) эксцентрический;
  - г) биометрический.
25. К собственно мышечным факторам развития силы одной мышцы относится (выберите неправильный вариант):
- а) ее длина,
  - б) суставной угол,
  - в) количество мышечных волокон, составляющих данную мышцу, что определяет площадь ее поперечного сечения,
  - г) композиция (соотношения в ней волокон различного типа: быстрых и медленных, активности ферментов мышечного сокращения);
  - д) внутримышечная координация.
26. Метод Табата включает в себя:
- а) 8 повторений по 20 сек.;
  - б) 6 повторений по 30 сек.;
  - в) 5 повторений по 45 сек.
27. Структура урока включает в себя (выберите правильный вариант ответа):
- а) разминка, предстрейч, основная часть, заминка
  - б) разминка, основная часть урока, заминка.
  - в) разминка, предстрейч, основная часть, партер, заминка.
28. Функциональная тренировка – это:
- а) тренировка на выносливость;
  - б) тренировка на силу;
  - в) тренировка на развитие всех физических качеств;
  - г) нет правильного ответа.
29. Специальная выносливость- это:
- а) это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида двигательной активности;
  - б) выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
  - в) способность к длительному выполнению какой-либо работы без снижения ее эффективности.
30. Перечислите методы увеличения нагрузки на уроках:
- а) увеличить темп и амплитуду движения;
  - б) увеличить время выполнения упражнения;
  - в) уменьшить время отдыха между подходами;
  - г) нет верных вариантов ответа;

д) все ответы верны.

31. «Суперсет», «трисет», «гигантский сет» - это:

а) прием, при котором, выполнив максимальное количество повторений в подходе, спортсмен пользуется помощью партнера для выполнения еще 1-3 дополнительных повторений;

б) намеренное искажение техники выполнения упражнений для преодоления большего количества повторений с заданным весом отягощения, тем самым увеличивая нагрузку на организм в целом;

в) выполнение двух, трех или более подходов на одни и те же или различные мышечные группы без отдыха между ними. Прием увеличивает как интенсивность, так и объем тренировочной нагрузки.

---

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов. На прохождение теста дается две попытки.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

#### **Практические задания по семестрам:**

1. Практическая демонстрация базовых шагов. (Оценивается техника выполнения шагов).
2. Теоретическое проговаривание базовых шагов, их названия.
3. Устный опрос – результаты педагогического наблюдения с использованием средств фитнеса.
4. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений проведения фрагмента занятия по двум разным направлениям по фитнесу (составление и проведение комбинации из 6-8 базовых шагов или упражнений).
5. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся. Оценивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд).
6. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта выявления и исправления ошибок при выполнении упражнений.

#### **Примеры проведения практических работ:**

1. Составить комбинации различных направлений фитнеса (6-8 шагов или упражнений). Алгоритм построения комбинаций (примерная схема)

*Пример 1.*

Количество счетов	Базовое движение	Направление	Движения рук
1-2	March	Вперед	Walking arms

3-4	Knee up	Назад	Walking arms
5-6	March	Вправо, влево	Biceps Curl
7-8	Knee up	Вправо, влево	Side Laterals
1-8	Step touch (4раза)	Вправо, влево	
1-8	Grape wine (2 раза)		
1-4	Leg curl (2 раза)		
5-8	Repeaters 2 curl		
1-32	Повторить с другой ноги		

*Пример 2. Метод прибавления.* Суть метода состоит в том, что каждое разученное движение (или комбинация) прибавляется к предыдущему движению (или комбинации).

- 1) Разучиваем А – 8 счетов;
- 2) Разучиваем В – 8 счетов;
- 3) Прибавляем А+В – 16 счетов;
- 4) Разучиваем С – 8 счетов;
- 5) Прибавляем (А+В) +2С = 32 счета;
- 6) Разучиваем D - 8 счетов;
- 7) Прибавляем ((А+В)+С)+D = 32 счета.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

#### **Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развитие фитнеса.
2. Классификация видов фитнеса.
3. История развития фитнес в России.
4. Основные направления в фитнесе.
5. Основные понятия, применяемые в оздоровительной физической культуре
6. Метод проведения тренировки «Табата».
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.
8. Построение программ групповых фитнес-занятий.
9. Профессионализм инструктора групповых программ.
10. Подготовка инструктора к занятиям.
11. Значение тестирования физического состояния. Формы занятий.
12. Освоение материала участниками занятий. Этапы обучения. Построение процесса обучения. Методы обучения.
13. Учет потребностей занимающихся.
14. Выбор методов преподавания. Стили преподавания.
15. Особенности и методика проведения занятий аэробной гимнастикой с женщинами среднего возраста.

16. Музыкальное сопровождение на занятиях современного фитнеса.
17. Фитнес для беременных. Аква-аэробика.
18. Фитбол-аэробика.
19. Шейпинг.
20. Каланетика.
21. Активный стретч (Power Stretch, Super Flex).
22. Аэробика с элементами джаза (Jazz aerobics). Танцевальные занятия с элементами джаза.
23. Йога (Joga).
24. Пилатес Матворк (Pilates Matwork).
25. Пилатес с кольцами (Pilates Rings).
26. Разумное тело (Mind Body).
27. Степ-аэробика (Step Aerobics). Групповые или персональные тренировки с использованием степ-платформы.
28. Степ и скалпт (Step & Sculpt).
29. Стретчинг (Stretching).
30. Суперскалпт (Super Sculpt).
31. ТАБС (TABS).
32. Тай-бо (Tae-Bo).
33. Тай-чи-аэробика.
34. Таэквондо.
35. Танцевальная аэробика в стиле Хип-хоп, Стрип дэнс, Belly Dance
36. Слайд-аэробика.
37. Памп-аэробика.
38. Спиннинг или сайкл аэробика.
- 39.Круговая тренировка в тренажерном зале.

**6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

### **ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:**

#### Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Понятие фитнес и его составные части.
2. Теория оздоровительной фитнес-аэробики.
3. Структура силовых способностей человека.
4. Средства развития силы.
5. Методы развития силовых способностей.
6. Особенности организации силовых тренировок с людьми различных возрастов.
7. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
8. Методические основы атлетической тренировки.
9. Методика специальной силовой подготовки.
10. Проверка и оценка силовой подготовленности.
11. Характеристика быстроты и формы ее проявления.
12. Развитие быстроты двигательной реакции.
13. Основы развития скоростных способностей.
14. Методика развития быстроты реакции и скорости движений и упражнения для

- развития быстроты.
15. Выносливость и возраст.
  16. Методы развития выносливости.
  17. Методика развития выносливости.
  18. Методика развития общей (аэробной) выносливости.
  19. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабо подготовленных (35-50 лет).
  20. Методика развития выносливости к скоростной работе.
  21. Проверка и оценка уровня выносливости и максимальные тесты на выносливость.
  22. 12-минутный тест К. Купера на выносливость.
  23. Непредельные тесты оценки физической работоспособности.
  24. Методы и методика развития гибкости.
  25. Метод многократного растягивания.
  26. Метод статического растягивания.
  27. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием.
  28. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.
  29. Оценка уровня развития гибкости.
  30. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
  31. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
  32. Педагогические средства восстановления.
  33. Психологические средства восстановления работоспособности.
  34. Рациональное питание как важный фактор восстановления.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

### **Примерная тематика рефератов (презентаций)**

1. История развития фитнеса.

2. Развитие фитнеса в России в настоящее время.
3. Развитие фитнеса в России и других странах в 21 веке.
4. Развитие фитнес индустрии.
5. Характеристика функциональной тренировки, ее разновидности.
6. Характеристика Mind&Body направлений.
7. История развития направления «Пилатес».
8. Силовая тренировка, разновидности.
9. История развития степ аэробики.
10. Топ 15-20 самых популярных направлений фитнеса.
11. Детский фитнес, виды.
12. Характеристика танцевальных направлений фитнеса.
13. Характеристика направлений фитнеса с использованием боевых видов спорта.
14. Фитнес и спорт. Спортивные направления фитнеса.
15. Фитнес питание.
16. Фитнес оборудование, разнообразие и их характеристика.
17. Кардио тренировка. Характеристика и разновидности.
18. История развития каланетики.
19. Стрейтчинг. Применение и характеристика.
20. Профилактика травматизма на занятиях в тренажерном зале.
21. Профилактика травматизма на групповых занятиях.

#### **Критерии оценки:**

##### ***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

<b>Форма оценивания</b>	<b>Уровни оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.



	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.

Контрольная работа / Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все задания; правильно выполняет анализ ошибок.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

### 13. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

*В перечень основной литературы включаются издания, рекомендованные федеральным УМО.*

#### 6.1. Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с. – ISBN 5–98724–011–5. – Текст : непосредственный.

2. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учебное пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов н /Д : Феникс, 2013. – 167 с. : ил. – ISBN 978–5–222–20119–0 : 122.00. – Текст : непосредственный

#### 6.2. Дополнительная литература:

1. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры : [научное издание] / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2016. – 188 с. – ISBN 978–5–98724–062–5. – Текст : непосредственный.

2. Лисицкая , Т. С. Аэробика. В 2–х т. Т.1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая , Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2012. – ISBN 5–9500020–2–4. – Текст : непосредственный.

3. Сударь, В. В. Теория и методика фитнеса : учебное пособие / В. В. Сударь, Л. Э. Пасмурова. – Набережные Челны : Изд–во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2014. – 96 с. – Текст : непосредственный



### **обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

Автор программы: к.п.н., доцент Фонарева Е.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет спорта  
Кафедра Теория и методика гимнастики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Музыкально-ритмическое воспитание***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: Заячук Т.В. к.пед.н., доцент , Лопатин Л.А. к.пед.н., доцент,  
Шамгулина Г.Р. ст. преподаватель, Косулина В.В. ст. преподаватель

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры «01» октября 2020 года,  
Протокол № 3.


И.о. заведующего  
кафедрой

 / Л.Н. Ботова  
« 1 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 / Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 / Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

**1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

**ПК-1 (ПК-1.4; 1.11)** - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

<b>Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности</b>	<b>Соотнесенные профессиональные стандарты</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<p><b>ПК-1.4.</b> Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии;</p> <p><b>ПК-1.11.</b> Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности</p> <p><b>ПК-1.11</b> Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»</i> <i>А/01.5 Разработка планов по общефизической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><i>ПС 01.001 «Педагог»</i> <i>А/1.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i></p>	<p><b>ПК-1 (ПК-1.4; 1.11)</b> Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>

**14. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

Дисциплина относится к части, формируемая участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.01.02 «Музыкально-ритмическое воспитание». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр) очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.

15. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	52								52
В том числе:									
Лекции	10								10
Семинары									
Практические занятия	42								42
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет								зачет
Самостоятельная работа (всего)	56								56
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>							<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>							<b>3</b>

16. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	История развития танца. Основоположник и ритмо-пластического направления	Рождение искусства танца. Танец в древних цивилизациях. Танец в Древней Греции и Древнем Риме. Развитие танца в Средние века и эпоху Возрождения. Танцевальное искусство Западной Европы XVII-XVIII вв. Танцевальное искусство Западной Европы XIX в. Танцевальное искусство XX в. Истоки русского танцевального искусства. Танцевальное искусство в России XVII-XVIII вв. Развитие русского танцевального искусства XIX в. Танцевальное искусство России XX в. Основоположниками музыкального ритмопластического направления являются: - Жорж Демени (французский физиолог), - Франсуа Дельсарт (француз), - Айседора Дункан (танцовщица), - Жак Далькроз (профессор Женевской консерватории).	ПК-1	2
2.	Классический танец	Позиции рук, позиции ног. Элементы классического экзерсиса.	ПК-1	2
3.	Народный танец	Народно-сценический танец, народно-характерный танец, русский, украинский, белорусский, татарский танцы и др.	ПК-1	2
4.	Историко-	Танцы 19 века – вальс, полька, мазурка, полонез.	ПК-1	2

	бытовой и бальный танец	Танцы 20 века – танго, факстрот, самба, ча-ча-ча и др.		
5.	Ритмическая гимнастика. Музыкальное сопровождение на занятиях.	Методика проведения для разных возрастных категорий. Значение музыкального сопровождения на занятиях. Мелодия. Темп. Ритм. Ритмический рисунок. Структура музыкального сопровождения.	ПК-1	2
6.	Элементы классического экзерсиса	Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.	ПК-1	6
7.	Полька	Музыкальный размер 2/4 Национальный чешский танец, получивший широкое распространение в середине 19 века и сохранивший популярность до наших дней. Родина его Богемия. Полька имеет живой ритм, состоит из незамысловатых вращательных движений и приставных шагов. Музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый. Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Полька вперед начинается с небольшого подскока на левой, правую вперед – книзу («и»), шаг правой вперед (1), приставить левую к правой небольшим прыжком («и»), шаг правой (2). Повторить движение с другой ноги, легко и изящно. Шаг польки в сторону можно выполнять с поворотами кругом, поворот производится в подскоке в начале движения на счет «и». Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг.	ПК-1	4
8.	Мазурка	Польский национальный танец. Возник у мазуров (этнографическая группа поляков); позднее стал любимым польским танцем. музыкальный размер 3/4 или 3/8. мелодии мазурки отличаются острым ритмическим рисунком, часты резкие акценты, переходящие с сильной доли на слабую долю такта. танцуют парами по кругу.	ПК-1	6
9.	Полонез	Музыкальный размер 3/4 Полонез – польский парный танец-шествие. <i>Шаг полонеза</i> Исходное положение: ноги в III позиции (правая впереди). раз – шаг вперед правой ногой на низких полупальцах; два – шаг вперед левой ногой на низких полупальцах; три – снова шаг вперед правой ногой с опусканием на всю ступню в небольшое plie. Левая нога проводится через I позицию вперед. Движение сначала следует разучивать, переступая на месте, и только потом – передвигаясь по кругу. Композиция полонеза строится по разным рисункам: пары двумя колоннами двигаются по периметру зала, встречаясь, они поворачиваются и	ПК-1	6



		<p>по две пары идут через середину площадки, затем колонны расходятся и останавливаются, повернувшись лицом к середине зала (шеренгами). Шеренги идут навстречу друг другу, перестраиваются в одну колонну, затем идут по кругу или уходят с площадки.</p> <p>Перед началом танца на музыкальное вступление юноша открывает через I позицию правую руку и подает ее девушке. Девушка подает ему левую руку.</p> <p>Каждый раз, встречаясь по ходу композиции, танцующие приветствуют друг друга легким наклоном головы.</p>		
10.	Народный танец	<p><i>Народный танец</i> — фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное.</p>	ПК-1	6
11.	Вальс	<p>Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота, и «дорожка» (променад). «Дорожка» нужна для отдыха и перехода от правого поворота. Для того чтобы научиться вальсу, необходимо освоить правый поворот. Левый поворот не обязателен, а «дорожку» выучить легко.</p>	ПК-1	6
12.	Ча-ча-ча	<p><i>Ча-ча-ча</i> – танец кубинского происхождения. Название танца напоминает суховатый четкий звук маракасов, характерный для кубинских мелодий. Маракасс – своеобразный музыкальный инструмент, сделанный из высушенной тыквы, в которую насыпаны бусы или мелкие камешки. В начале танец назывался «мамбо ча-ча-ча». По сравнению с другими латиноамериканскими танцами ча-ча-ча молод. Считается, что первым, кто познакомил любителей танца с новым ритмом, был кубинский композитор Энрике Хоррини в 1953 году. Ча-ча-ча стали исполнять на соревнованиях позже остальных латиноамериканских танцев. Необычный размер музыкального сопровождения, особая манера исполнения, красивые и вместе с тем несложные фигуры – все это способствует большой популярности танца.</p> <p>Ча-ча-ча совмещает в себе элементы румбы и мамбо. Музыкальный размер этого танца 4/4. Темп 30-32 такта/мин. Танец надо начинать с шага, исполняемого на 1-й удар такта. Характерными особенностями музыки ча-ча-ча является острота ритма, и четкое повторение 3-х долей ударной группы (1/2, 1/2, 1 удар). Основной акцент делается на 1-ю долю такта. Выполняется в ритме «быстро, быстро, медленно». Шаги могут быть исполнены в любом направлении. Типичным движением этого танца является покачивание бедрами. Это движение</p>	ПК-1	6

		лежит в основе латиноамериканских танцев. Полезно сразу же усвоить его и правильно исполнять. Вес тела постепенно переносится с ноги на ногу, колени слегка приближаются друг к другу, вызывая таким образом ярко выраженное покачивание бедрами.		
13.	Ритмическая гимнастика	<p>При подборе упражнений для выполнения в комплексе учитываются возрастные особенности, состояние здоровья и физическая подготовленность занимающихся.</p> <p>Для детей дошкольного и младшего школьного возраста подбираются простые, образные упражнения. Используются основные движения руками, ногами, головой и туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в исходном положении – на поясе, к плечам, за голову, что дает возможность зрительно контролировать основные движения.</p> <p>В этих возрастных группах силовые упражнения выполняются при фиксированном положении рук и ног, например: прогибание назад, лежа на животе, руки к плечам, ладонями вперед.</p> <p>Детям дошкольного и младшего школьного возраста нравятся упражнения танцевального характера, бег с различным движением рук, доступные прыжки, основные акробатические элементы. Здесь используются ритмические и народные танцы, пляски имитирующие движения из различных видов спорта и трудовой деятельности («рубка дров», «стирка» и др.).</p> <p>При подборе музыки более подходящим является песенный материал и ритмы, четко воспринимаемые на слух, танцевальная музыка.</p> <p>При составлении комплексов упражнений для школьников средней возрастной группы используются всевозможные движения руками, ногами, туловищем, головой и их сочетания.</p> <p>Для старшекласников комплексы упражнений составляются с учетом их двигательных возможностей. Гимнастические упражнения сочетаются с такими добавочными движениями головой, руками, ногами и туловищем, которые украшают движения в стиле современных бальных или ритмических танцев. Прыжковые и беговые упражнения тоже выполняются в танцевальной форме.</p> <p>При составлении комплекса упражнений для школьников любой возрастной группы, прежде всего, определяют его направленность, например, на развитие двигательных способностей: мышечной силы, гибкости, быстроты двигательных действий, координации движений. Через развитие</p>	ПК-1	8

		двигательных способностей добиваются повышения функциональных возможностей организма, общей физической подготовки, развития психических и личностных свойств занимающихся. Специальное внимание уделяется танцевальному характеру движений, красоте, грациозности и элегантности их исполнения, воспитанию эстетического чувства и нравственных качеств занимающихся.		
--	--	---	--	--

**17. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ПК-1 (ПК-1.4; 1.11) Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <b>А/01.5 Разработка планов по общефизической и специальной подготовке занимающихся</b></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <b>А/1.6 Общепедагогическая функция. Обучение</b></p>	<p><i>Знает:</i> методику использования средств музыкально-ритмического воспитания на уроках физической культуры и подготовке спортсменов в ИВС.</p> <p><i>Умеет:</i> планировать занятия по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей обучающихся с использованием средств музыкально-ритмического воспитания.</p> <p><i>Имеет опыт:</i> проведения фрагмента физкультурного занятия с использованием средств музыкально-ритмического воспитания</p>

## **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос (ПК-1.4)** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

### **Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины**

1. Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания;
2. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания в системе физического воспитания;
3. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания;
4. Цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмического воспитания;
5. Этапы обучения;
6. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании;
7. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки;
8. Ритм и размер музыкального сопровождения;
9. Темп и динамические оттенки музыки;
10. Построение музыкального произведения;
11. Ходьба и бег;
12. Хореографические упражнения;
13. Ритмическая гимнастика;
14. Танцевальные упражнения;
15. Упражнения художественной гимнастики;
16. Методические указания к проведению занятий;
17. Структура занятий;
18. Планирование и учет работы по музыкально-ритмическому воспитанию.
19. Позиции ног. Сколько их, какие.
20. Позиции рук (сколько их, какие).
21. Объяснить значение терминов: деми плие, плие.
22. Объяснить значение терминов: релеве, батман тандю, батман тандю жете, гранд батман жете.
23. Ритмическая гимнастика (что это такое и чем отличается от других видов).
24. Объяснить значение терминов: ритм, темп, динамика, метроритм, форма, метр.
25. Характеристика средств хореографии.
26. Что такое классический танец?
27. Значение музыки.

28. Что такое народно-характерный танец?
29. Значение ОРУ.
30. Объяснить значение терминов: деми ронд, рон де жамб ан леер, ан деор, ан дедан, рон де жамб пар тер.
31. Объяснить значение терминов соте, шажман де пье, глиссад.
32. Акробатические, полуакробатические элементы, движения спортивно-гимнастического характера.
33. Что такое пантомима?
34. Что вы понимаете под выразительностью движений?
35. Что Вы понимаете под культурой движения?
36. Значение терминов пор де бра, адажио, арабеск.
37. В чем различие народно-характерного танца от фольклорного?
38. В чем отличие танцевального шага от бытового?
39. Объяснить значение терминов: положение ноги на пассае, батман релеве лянт, девелопе, сюр ле ку де пье.
40. Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания;
41. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания в системе физического воспитания;
42. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания;
43. Цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмического воспитания;
44. Этапы обучения;
45. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании;
46. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки;
47. Ритм и размер музыкального сопровождения;
48. Темп и динамические оттенки музыки;
49. Построение музыкального произведения;
50. Ходьба и бег;
51. Хореографические упражнения;
52. Ритмическая гимнастика;
53. Танцевальные упражнения;
54. Упражнения художественной гимнастики;
55. Методические указания к проведению занятий;
56. Структура занятий;
57. Планирование и учет работы по музыкально-ритмическому воспитанию.
58. Положения ног. Сколько их, какие.
59. Положения рук (сколько их, какие).
60. Объяснить значение терминов: деми плие, плие.
61. Объяснить значение терминов: релеве, батман тандю, батман тандю жете, гранд батман жете.
62. Ритмическая гимнастика (что это такое и чем отличается от других видов).
63. Объяснить значение терминов: ритм, темп, динамика, метроритм, форма, метр.
64. Характеристика средств хореографии.
65. Что такое классический танец?
66. Значение музыки.
67. Что такое народно-характерный танец?
68. Значение ОРУ.
69. Объяснить значение терминов: деми ронд, рон де жамб ан леер, ан деор, ан дедан, рон де жамб пар тер.
70. Объяснить значение терминов соте, шажман де пье, глиссад.
71. Акробатические, полуакробатические элементы, движения спортивно-

- гимнастического характера.
72. Что такое пантомима?
  73. Что вы понимаете под выразительностью движений?
  74. Что Вы понимаете под культурой движения?
  75. Значение терминов пор де бра, адажио, арабеск.
  76. В чем различие народно-характерного танца от фольклорного?
  77. В чем отличие танцевального шага от бытового?
  78. Объяснить значение терминов: положение ноги на пассае, батман релеве лянт, девелопе, сюр ле ку де пье.

**2. Тестирование (ПК-1.4)** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

#### **Тестовые вопросы**

##### **Метр – это...**

- 1) строение музыкального такта;
- 2) степень скорости исполнения.

##### **Позиций ног существует...**

- 1) четыре;
- 2) шесть;
- 3) две.

##### **Темп – это...**

- 1) степень скорости исполнения;
- 2) строение музыкального такта.

##### **Существует ... позиций рук**

- 1) пять;
- 2) три;
- 3) четыре.

##### **Основоположниками ритмо-пластического направления являются:**

- 1) Жорж Демени;
  - 2) Франсуа Дельсарт;
  - 3) Айседора Дункан;
  - 4) Жак Далькроз;
- все перечисленные.

##### **Релеве – это...**

- 1) подъем на полупальцы;
- 2) приседание;
- 3) полуприседание.

##### **Деми плие – это...**

- 1) полуприседание;

- 2) большой присед;
- 3) мах ногой.

**Батман тандю – это...**

- 1) равномерное движение натянутой ноги;
- 2) круг ногой по полу;
- 3) бросок ноги на 45 градусов.

**Ронд де жамб пар тер – это...**

- 1) круг ноги в воздухе;
- 2) круг ногой по полу;
- 3) круговое движение голенью в воздухе.

**Гранд батман жете – это...**

- 1) бросок ноги на 90 градусов;
- 2) бросок ноги на 45 градусов;
- 3) бросок ноги на 25 градусов.

**Классический танец – это...**

- 4) искусство балета;
- 5) народный танец;
- 6) ОРУ.

**Ритмика – это...**

- 7) умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом;
- 8) коррекция телосложения;
- 9) упражнения на растягивание.

**Танцы 19 века – это...(выбрать один лишний)**

- 10) вальс;
- 11) полька;
- 12) полонез;
- 13) танго.

**Танцы 20 века – это...(выбрать один лишний)**

- 14) фокстрот;
- 15) самба;
- 16) ча-ча-ча;
- 17) танго;
- 18) мазурка.

**Пантомима – это...**

- 19) жест, поза;
- 20) вид гимнастики;
- 21) монолог.

**Год введения в школьную программу художественной гимнастики:**

- 22) 1980;
- 23) 1975;
- 24) 1973.

**Гранд плие – это ...**

- 25) приседание;

- 26) полуприседание;
- 27) прыжок.
- 28)

**Батман тандю жете – это...**

- 1) напряженное натянутое движение ноги на 25 градусов;
- 2) медленный подъем ноги на 45 и 90 градусов;
- 3) бросок ноги выше 90 градусов.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов. На прохождение теста дается две попытки.

**3. Практическая работа (ПК-1.4; 1.11)** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Практические задания**

Освоить и выполнить на оценку:

1. Связку классического экзерсиса: плие и батманы.
2. Танцевальная связка элементов танца польки.
3. Танцевальная связка элементов танца мазурки.
4. Танцевальная связка элементов танца полонез.
5. Танцевальная связка элементов танца вальс.
6. Танцевальная связка элементов танца ча-ча-ча.
7. Составить и провести комплекс ритмической гимнастики (64 счета).

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:**

Перечень вопросов для промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи музыкально-ритмического воспитания;
2. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания в системе физического воспитания;
3. Основные средства и методические особенности курса музыкально-ритмического воспитания;
4. Цели и задачи обучения в курсе музыкально-ритмического воспитания;
5. Этапы обучения;
6. Методы и методические приемы обучения в музыкально-ритмическом воспитании;
7. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки;
8. Ритм и размер музыкального сопровождения;
9. Темп и динамические оттенки музыки;
10. Построение музыкального произведения;
11. Ходьба и бег;
12. Хореографические упражнения;
13. Ритмическая гимнастика;
14. Танцевальные упражнения;



15. Упражнения художественной гимнастики;
16. Методические указания к проведению занятий;
17. Структура занятий;
18. Планирование и учет работы по музыкально-ритмическому воспитанию.
19. Позиции ног. Сколько их, какие.
20. Позиции рук (сколько их, какие).
21. Объяснить значение терминов: деми плие, плие.
22. Объяснить значение терминов: релеве, батман тандю, батман тандю жете, гранд батман жете.
23. Ритмическая гимнастика (что это такое и чем отличается от других видов).
24. Объяснить значение терминов: ритм, темп, динамика, метроритм, форма, метр.
25. Характеристика средств хореографии.
26. Что такое классический танец?
27. Значение музыки.
28. Что такое народно-характерный танец?
29. Значение ОРУ.
30. Объяснить значение терминов: деми ронд, рон де жамб ан леер, ан деор, ан дедан, рон де жамб пар тер.
31. Объяснить значение терминов соте, шажман де пье, глиссад.
32. Акробатические, полуакробатические элементы, движения спортивно-гимнастического характера.
33. Что такое пантомима?
34. Что вы понимаете под выразительностью движений?
35. Что Вы понимаете под культурой движения?
36. Значение терминов пор де бра, адажио, арабеск.
37. В чем различие народно-характерного танца от фольклорного?
38. В чем отличие танцевального шага от бытового?
39. Объяснить значение терминов: положение ноги на пассае, батман релеве лянт, девелопе, сюр ле ку де пье.

*Распределение фонда оценочных средств для проверки сформированности компетенций*

Компетенции	Фонд оценочных средств
ПК-1 (ПК-1.4; 1.11) Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	Практические задания (1-7), зачетные вопросы, тест.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**18. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,  
необходимой для освоения дисциплины**

*В перечень основной литературы включаются издания, рекомендованные федеральным УМО.*

1. Баршай, В. М. Гимнастика [Текст] : учебник / В. М. Баршай. - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Текст] / Винер-Усманова И.А. - М. : Человек, 2014. – 120.
3. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Электронный ресурс] / Винер-Усманова И.А. - М. : Человек, 2014. - 120 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430478> (14.11.2018).
4. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике : учебное пособие / В. Ю. Сосина. - Киев : Олимпийская литература, 2009. - 135 с. : ил.
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике [Текст] : учебное пособие / Т. С. Лисицкая. - М. : Юрайт, 2017. - 163 с.

**19. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

**20. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных  
сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники,  
программного обеспечения.**

*В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.*

*Для дисциплин ТуМ ИВС и ТСТ в ИВС материально-техническое обеспечение соотносится с Приложением 11 федеральных стандартов спортивной подготовки.*

**Федеральный спортивно-тренировочный центр гимнастики (спортивная,  
художественная гимнастика)**

**- 2 хореографического зала**

Зал размерами 23,83\*12,02 м.

оборудованный зеркалами, хореографическом станком двойной переносной «SPIETH» и спортивным инвентарем:

- гимнастические скамейки,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- мячи,
- гантели,
- набивные мячи,
- степ-платформы,
- фитболы,
- гимнастические коврики.

#### **Техническое оборудование:**

- плазменный телевизор 50" LG,
- компьютер,
- проектор,
- аудиоаппаратура,
- акустическая система.

#### **Тренажерный зал.**

1. Аудитории для проведения занятий.

2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

#### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

*Рабочая программа дисциплины «Музыкально-ритмическое воспитание» разработана в соответствии с учебным планом по направлению 49.03.04 Спорт 2020 года приема.*

Разработчики: к.п.н., доцент Т.В. Заячук, к.п.н., доцент Л.А. Лопатин, ст. преподаватель Г.Р. Шамгуллина, ст. преподаватель В.В. Косулина

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет спорта  
Кафедра Теория и методика единоборств



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Атлетизм**

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

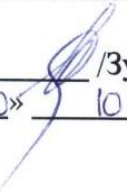
Автор (ы) программы: Соломахин О.Б., к.п.н., профессор, Болтиков Ю.В. к.п.н., профессор, Ислямов Д.Р. ст. преподаватель

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры «1» 10 2020 года  
Протокол № 3.


Заведующий  
кафедрой

 / Ю.В. Болтиков  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 / Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

Казань – 2020



Практические занятия	<b>42</b>								42
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	<b>зачет</b>								зачет
Самостоятельная работа (всего)	<b>56</b>								56
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>							108
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>							3

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Атлетизм: вчера, сегодня, завтра	История развития атлетизма. Развитие фитнес-клубов. Место атлетизма в жизни человека. Развитие индустрии атлетизма. Функции и обязанности инструктора по атлетизму. Принципы построения занятий по атлетизму.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	4
2	Направления атлетизма	Базовые направления атлетизма. Силовые виды. Другие направления атлетизма. Методы построения комбинаций. Музыкальное сопровождение занятий.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	56
3	Основы организации и проведения занятий	Названия базовых элементов атлетизма. Характеристика структуры занятия, терминология. Методика проведения занятий с оборудованием и без оборудования. Основы организации и проведения занятий. Психологические аспекты в атлетизме.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	24
4	Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой	Питание при занятиях атлетизмом. Обмен веществ и энергообеспечение мышечной системы. Психологические аспекты в атлетизме. Развитие физических качеств. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	12
5	Обеспечение безопасности в процессе проведения занятий по атлетизму	Предупреждение травматизма на занятиях по атлетизму (Знание причин травматизма и способов их предупреждения). Запрещенные упражнения Правила безопасности при занятиях атлетизмом. Особенности занятий атлетизмом с занимающимися основной, подготовительной и специальной медицинской групп.	ПК-1 (ПК-1.4, 1.11);	12
		Подготовка к зачету		
		<b>ИТОГО</b>		108

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<b>ПК-1. (ПК-1.4; 1.11)</b> Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	<b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i>	ПК-1.4. Знает современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии;  ПК-1.11. Умеет применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности.  ПК-1.11. Имеет опыт проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования

### Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

### 1 ТЕМА: АТЛЕТИЗМ ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА

11. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений.
12. Античная история возникновения атлетизма.
13. Американская история возникновения атлетизма.
14. Российская история возникновения атлетизма.
15. Развитие клубов по атлетизму.
16. Когда и кем было введено понятие «атлетизм».
17. Что понимаем под атлетизмом.
18. Задачи атлетизма.
19. Обязанности инструктора по атлетизму.
20. Принципы построения занятий по атлетизму.

## **2 ТЕМА: НАПРАВЛЕНИЯ АТЛЕТИЗМА**

10. Базовые направления атлетизма.
11. Силовые классы.
12. Функциональная тренировка, разновидности.
13. Методы построения занятий.
14. Темп и ритм музыкального сопровождения.
15. Спортивные направления атлетизма.
16. Юношеский атлетический спорт.

## **3 ТЕМА: ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

11. Базовые упражнения, их названия.
12. Структура комплексного занятия.
13. Структура кардио-урока.
14. Основные рекомендации по проведению занятий.
15. Методика проведения занятий с оборудованием и без него.
16. Психологические аспекты в атлетизме.
17. Самовыражение с помощью атлетизма.
18. Эмоциональная разгрузка на занятиях атлетизмом.
19. Методические особенности проведения аэробной тренировки.
20. Методические особенности проведения силовой тренировки.

## **4 ТЕМА: ПАРАМЕТРЫ, УПРАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ**

15. Развитие выносливости на занятиях атлетизмом.
16. Развитие гибкости на занятиях атлетизмом.
17. Силовая тренировка.
18. Координационная тренировка.
19. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной нагрузке.
20. Работоспособность и утомление.
21. Методы определения адекватности физической нагрузки.
22. Возраст и занятия атлетизмом.
23. Рациональное питание при интенсивных физических занятиях.
24. Интервалы между приемами пищи и режим питания.
25. Количество тренировок в неделю.
26. Характеристика подходов, повторений и отдыха между ними.
27. Характеристика сетов и суперсетов.
28. Объективные и субъективные методы определения интенсивности нагрузки.

## **5 ТЕМА: ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АТЛЕТИЗМУ**

10. Болезненность и повреждение мышц.
11. Травмоопасные движения при занятиях атлетизмом.
12. Средства восстановления в оздоровительной тренировке.
13. Мифы о часто используемых упражнениях.
14. Средства восстановления.
15. Особенности персонального тренинга.
16. Возраст и занятия атлетизмом.
17. Правила безопасности при занятиях фитнесом.



18. Особенности занятий атлетизмом с людьми, имеющими разные медицинские группы.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

**Тестовые задания:**

*Выберите или впишите правильный вариант ответа*

1. В России атлетизм начал развиваться в:
  - 1) - 1890-ые года;
  - 2) - 1990-ые года;
  - 3) - 2090-ые года.
  
2. виды атлетизма:
  - тяжелая атлетика
  - пауэрлифтинг
  - бодибилдинг
  - гиревой спорт
  
3. Направление «Атлетизм» состоит из скольких упражнений?
  - 1) - 32
  - 2) - 16
  - 3) - 8
  
4. Как называется направление, технология которого основана на упражнениях со специальными ремнями?

---
  
5. Как называется направление, где комплекс силовых упражнений направлен на проработку мышц всего тела и включает простые по координации тренировки с нагрузками средней и выше средней интенсивности.

---
  
6. Спортивные направления атлетизма:
  - 
  - 
  -
  
7. Укажите положительное влияние регулярных занятий атлетизмом на ССС:
  - 
  - 
  -
  
8. Укажите положительное влияние регулярных занятий атлетизмом на дыхательную систему:
  -

---

-  
-

9. Укажите положительное влияние регулярных занятий атлетизмом на мышечную систему:

-  
-

10. Сколько классов питательных веществ?

- 1) - 3
- 2) - 5
- 3) - 6

11. Какой белок лучше употреблять из-за его более качественного аминокислотного набора?

- животного происхождения
- растительного происхождения.

12. «Судороги» в отдельных мышцах при выполнении физической нагрузки может говорить о нехватке в организме какого минерального вещества?

\_\_\_\_\_

13. Объективный метод определения интенсивности нагрузки на организм?

\_\_\_\_\_

14. По какой формуле можно вычислить ЧСС макс во время физической нагрузки для определенного человека, которое нежелательно превышать долгое время?

\_\_\_\_\_

15. Какие методы построения комплексов в атлетизме вы знаете?

-  
-  
-

16. Какое количество упражнений в атлетизме, проводятся под музыкальное сопровождение?

\_\_\_\_\_

17. Потеря, какого процента воды организмом человека от общего объема может привести к смерти?

- 1) 5%
- 2) 10%
- 3) 20%

\_\_\_\_\_

18. Феномен сверх нагрузки лежит в принципе:

- а) биологической целесообразности;
- б) принципе половых различий;
- в) принципе возрастных изменений в организме

19. Выберите правильный вариант формулы Карвонена:

- а)  $ЧСС p = [(220 - \text{возраст}) - ЧСС п] \times ИТН + ЧСС п$ ;
- б)  $ЧСС p = [(220 - \text{возраст}) - ЧСС п] + ЧСС п \times ИТН$ ;
- в) нет правильных вариантов.

20. Существует ли деление на возрастные изменения в организме занимающихся при занятиях атлетизмом:

- а) да;
- б) нет.

21. Сколько существует принципов оздоровительной тренировки:

- а) 7;
- б) 10;
- в) 8;
- г) 12.

22. Существуют следующие работы мышц (выберите неправильный вариант):

- а) изодинамический;
- б) плиометрика;
- в) эксцентрический;
- г) биометрический.

23. К собственно мышечным факторам развития силы одной мышцы относится (выберите неправильный вариант):

- а) ее длина,
- б) суставной угол,
- в) количество мышечных волокон, составляющих данную мышцу, что определяет площадь ее поперечного сечения,
- г) композиция (соотношения в ней волокон различного типа: быстрых и медленных, активности ферментов мышечного сокращения);
- д) внутримышечная координация.

24. Формула Малоне, Кэрролла включает в себя:

---

25. Структура урока включает в себя (выберите правильный вариант ответа):

- а) разминка, предстрейч, основная часть, заминка
- б) разминка, основная часть урока, заминка.
- в) разминка, предстрейч, основная часть, партер, заминка.

26. Функциональная тренировка – это:

- а) тренировка на выносливость;
- б) тренировка на силу;
- в) тренировка на развитие всех физических качеств;
- г) нет правильного ответа.

27. Специальная выносливость - это:

- а) это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида двигательной активности;
- б) выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
- в) способность к длительному выполнению какой-либо работы без снижения ее эффективности.

28. Перечислите методы увеличения нагрузки на занятиях:

- а) увеличить темп и амплитуду движения;
- б) увеличить время выполнения упражнения;

- в) уменьшить время отдыха между подходами;
- г) нет верных вариантов ответа;
- д) все ответы верны.

29. «Суперсет», «трисет», «гигантский сет» - это:

- а) прием, при котором, выполнив максимальное количество повторений в подходе, спортсмен пользуется помощью партнера для выполнения еще 1-3 дополнительных повторений;
- б) намеренное искажение техники выполнения упражнений для преодоления большего количества повторений с заданным весом отягощения, тем самым увеличивая нагрузку на организм в целом;
- в) выполнение двух, трех или более подходов на одни и те же или различные мышечные группы без отдыха между ними. Прием увеличивает как интенсивность, так и объем тренировочной нагрузки.

30. Формула Шварца, Уилкса включает в себя:

---

---

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов. На прохождение теста дается две попытки.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

#### **Практические задания по семестрам:**

- 7. Практическая демонстрация базовых упражнений. (Оценивается техника выполнения упражнений).
- 8. Теоретическое проговаривание упражнений, их названия.
- 9. Устный опрос – результаты педагогического наблюдения с использованием средств атлетизма.
- 10. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений проведения фрагмента занятия по двум разным направлениям по атлетизму (составление и проведение комплекса из 6-8 упражнений).
- 11. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта владения организацией группы занимающихся. Оценивается правильность и своевременность подачи команд и подсчета, корректность поведения, правильность местоположения, командный голос, рациональность и целесообразность используемых команд).
- 12. Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений и опыта выявления и исправления ошибок при выполнении упражнений.

### **Примеры проведения практических работ:**

2. Составить комбинации различных упражнений для атлетизма (6-8 упражнений). Алгоритм построения комбинаций (примерная схема)

#### **Пример 1. РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

*Упражнение 1:* нужно встать прямо, поставить ступни на ширине плеч, сцепить руки за спиной так, чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимайте прямые руки вверх, не нагибая корпус. Старайтесь почувствовать растяжение в бицепсах. Время выполнения: 20 сек

*Упражнение 2:* станьте спиной к дверному косяку или стойке турника. Отведите одну руку назад и возьмитесь за косяк рукой таким образом, чтобы большой палец был направлен вверх. Теперь старайтесь повернуть руку вокруг своей оси бицепсом вниз, при этом кисть не должна разворачиваться. Выполните данное упражнение для обеих рук и переходите к следующему. Время выполнения: 20 сек

*Упражнение 3:* В положении стоя или сидя заведите руку за голову, свободной рукой возьмитесь за локоть и тяните к голове. Задержите руку в таком положении на 5–10 секунд. Время выполнения: 20 секунд

*Упражнение 4:* Положите левую руку на правое плечо. Правой рукой возьмитесь за локоть и толкайте левую руку к корпусу. Затем поменяйте руки. Время выполнения: 20 секунд

*Упражнение 5:* максимально прижмите правую руку к левому плечу, левой рукой можно прижимать правую в районе локтя. Поменяйте руки и выполните еще раз. Время выполнения: 20 секунд

*Упражнение 6:* нужно одну руку завести за голову, а вторую за спину и попытаться сцепить их в замок, насколько возможно. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и поменяйте руки местами. Если у вас проблемы с осанкой, то данное упражнение может у вас не получиться. Придется растягивать руки поочередно. Время выполнения: 20 секунд

*Пример 2.* Данный комплекс предназначен для студентов, которые успешно прошли предыдущие этапы подготовки. В этом комплексе не указан вес снарядов - он подбирается индивидуально. Здесь на основные упражнения увеличено количество подходов. И предложен график по дням тренировки.

#### **Понедельник**

1. Присед со штангой на плечах 5(подх.)×5(повт.)
2. Выпады со штангой 4(подх.)×10(повт.)
3. Подъём на носки в тренажёре 4(подх.)×15(повт.)
4. Сгибание туловища на наклонной скамье 3(подх.)×20(повт.)

**Вторник — выходной**

#### **Среда**

1. Жим лёжа 5(подх.)×5(повт.)
2. Жим лёжа на наклонной скамье 3(подх.)×8(повт.)
3. Отжимания от брусьев 3(подх.)×8(повт.)
4. Сгибание туловища на наклонной скамье 3(подх.)×20(повт.)

**Четверг — отдых**

#### **Пятница**

1. Становая тяга 3(подх.)×5(повт.)
2. Тяга штанги в наклоне к поясу 4(подх.)×8(повт.)
3. Подъём EZ — штанги на бицепс 3(подх.)×8(повт.)
4. Гиперэкстензия 3(подх.)×15(повт.)
5. Сгибание туловища на наклонной скамье 3(подх.) x 20(повт.)

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

### **Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развитие атлетизма.
2. Классификация видов атлетизма.
3. История развития атлетизма в России.
4. Основные направления в атлетизме.
5. Основные понятия, применяемые в оздоровительной физической культуре
6. Метод проведения тренировки «Читинг».
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека. Принцип биоритмической структуры.
8. Построение программ групповых фитнес-занятий.
9. Профессионализм инструктора групповых программ.
10. Подготовка инструктора к занятиям.
11. Значение тестирования физического состояния. Формы занятий.
12. Освоение материала участниками занятий. Этапы обучения. Построение процесса обучения. Методы обучения.
13. Учет потребностей занимающихся.
14. Выбор методов преподавания. Стили преподавания.
39. Содержание и форма физических упражнений
40. Музыкальное сопровождение на занятиях современного атлетизма.
41. Упражнения с гантелями
42. Тренировочная зона.
43. Секретная система физических тренировок.
44. Активный стретч (Power Stretch, Super Flex).
45. Сила без границ.
46. Технология спортивной тренировки в атлетизме.
47. Групповые или персональные тренировки с использованием степ-платформы.
48. Атлетическая гимнастика.
49. Суперсила
50. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса.
51. Тхэквондо.
- 28.Круговая тренировка в тренажерном зале.

**6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:**  
Перечень вопросов для промежуточной аттестации

35. Понятие атлетизм и его составные части.
36. Структура силовых способностей человека.
37. Средства развития силы.
38. Методы развития силовых способностей.
39. Особенности организации силовых тренировок с людьми различных возрастов.
40. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
41. Методические основы атлетической тренировки.
42. Методика специальной силовой подготовки.
43. Проверка и оценка силовой подготовленности.
44. Характеристика быстроты и формы ее проявления.
45. Развитие быстроты двигательной реакции.
46. Основы развития скоростных способностей.
47. Методика развития быстроты реакции и скорости движений и упражнения для развития быстроты.
48. Выносливость и возраст.
49. Методы развития выносливости.
50. Методика развития выносливости.
51. Методика развития общей (аэробной) выносливости.
52. Программы развития общей (аэробной) выносливости для слабо подготовленных (35-50 лет).
53. Методика развития выносливости к скоростной работе.
54. Проверка и оценка уровня выносливости и максимальные тесты на выносливость.
55. 12-минутный тест К. Купера на выносливость.
56. Непредельные тесты оценки физической работоспособности.
57. Методы и методика развития гибкости.
58. Метод многократного растягивания.
59. Метод статического растягивания.
60. Метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием.
61. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.
62. Оценка уровня развития гибкости.
63. Принцип единства общей и специальной физической подготовки.
64. Утомление и восстановление при мышечной деятельности.
65. Педагогические средства восстановления.
66. Психологические средства восстановления работоспособности.
67. Рациональное питание как важный фактор восстановления.

**Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные

практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

### **Примерная тематика рефератов (презентаций)**

22. История развития атлетизма.
23. Развитие атлетизма в России в настоящее время.
24. Развитие атлетизма в России и других странах в 21 веке.
25. Развитие атлетической индустрии.
26. Характеристика функциональной тренировки, ее разновидности.
27. Силовая тренировка, разновидности.
28. История развития степ аэробики.
29. Топ 15-20 самых популярных направлений атлетизма.
30. Юношеский атлетизм, виды.
31. Характеристика танцевальных направлений атлетизма.
32. Характеристика направлений атлетизма с использованием боевых видов спорта.
33. Атлетизм и спорт. Спортивные направления атлетизма.
34. Атлетизм питание.
35. Оборудование, разнообразие и их характеристика.
36. Кардио тренировка. Характеристика и разновидности.
37. История развития каланетики.
38. Стрейтчинг. Применение и характеристика.
39. Профилактика травматизма на занятиях в тренажерном зале.
40. Профилактика травматизма на групповых занятиях.

### **Критерии оценки:**

#### ***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет

<b>Форма оценивания</b>	<b>Уровни оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
-------------------------	--------------------------	----------------------------



Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на

		дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Контрольная работа / Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все задания; правильно выполняет анализ ошибок.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

#### 6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

*В перечень основной литературы включаются издания, рекомендованные федеральным УМО.*

##### 6.1. Основная литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] { / Ю. В. Верхошанский}. - М : Советский спорт, 2013. - 216 с.: ил. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 : 300.00 р.. – Текст : непосредственный.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.

В. Верхошанский. — 3-е изд. — Москва : Советский спорт, 2013. — 216 с. — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/11816> (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — Текст : непосредственный.

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Текст] : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов}. - М. : Спорт, 2017. - 408 с. - ISBN 978-5-906839-30-5 : 780.00 р.

4. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97534> (дата обращения: 20.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9144>.

## **6.2. Дополнительная литература:**

1. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика [Текст] : учебное пособие / Е. М. Чепиков}. - М. : Юрайт, 2020. - 179 с. - ISBN 978-5-534-11089-0 : 408.45 р. — Текст : непосредственный.

2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456724> (дата обращения: 25.06.2020).

3. Кафка, Бьёрн. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Текст] : учебно-методическое издание / Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн. - М. : Спорт, 2016. - 76 с. : цв. ил.

4. Кудрявцев, А. Растяжки для всех видов спорта. Революционная система "Активно-изолированный стретчинг" [Текст] / А. Кудрявцев. - М : Эксмо, 2012. - 288 с. : ил.

5. Глейberman, А. Н. Упражнения с гантелями [Текст] / А. Н. Глейberman}. - М. : [б. и.], 2008. - 232 с. : ил. - (Спорт в рисунках). - ISBN 9978-5-278-00837-7 : 208.18 р.

6. Уэйд, П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок [Текст] / Пер. с англ. Е. Берлизова, А.Золотова}. - СПб : Питер, 2015. - 288 с. : ил. - ISBN 978-5-495-00537-1 : 100.00 р.

7. Микрюков, Е. Г. Атлетизм [Текст] : учебно-методический комплекс / Е. Г. Микрюков}. - Набережные Челны : НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. - эл. опт. диск (CD-ROM). - Б. ц.

8. Коткова, Л. Ю. Рабочая программа по учебной дисциплине "Атлетизм" [Текст] : форма обучения: очная, заочная 5 лет / Л. Ю. Коткова}. - Набережные Челны : НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. - эл. опт. диск (CD-ROM). - Б. ц.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. — Санкт-Петербург, 2011. — Текст: электронный. — URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). — Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. — Москва. — Текст : электронный. — URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).



Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

Автор программы: к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет сервиса и туризма  
Кафедра социально-экономических и гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 19 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Философия**

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

Спортивная подготовка в ациклических видах спорта

Квалификация (уровень) выпускника


Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения очная


Автор (ы) программы: к.и.н., доцент Аппакова-Шогина Н.З.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 18 » 09 2020  
года Протокол № 2 .


Заведующий  
кафедрой

 / Салимов А.М.  
« 18 » 09 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-5 (УК-5.1; 5.2; 5.3)** Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-5.1. Знает</b> основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.</p> <p><b>УК-5.2. Умеет</b> взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции</p> <p><b>• УК-5.3. Владеет навыками</b> оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося (Этические нормы в области спорта)</li> <li>• E/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности (Соблюдать <b>нравственные и этические нормы</b> в процессе коммуникации)</li> </ul> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики)</li> <li>• A/02.6 Воспитательная деятельность (Формирование <b>толерантности</b> и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; Строить воспитательную деятельность с учетом <b>культурных различий</b> детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Находить <b>ценностный аспект</b> учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися)</li> <li>• B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира; Разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися <b>актуальные события современности</b> )</li> </ul> <p><b>ПС 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A/03.6 Обеспечение взаимодействия с</li> </ul>	<p><b>УК-5 (УК-5.1; 5.2; 5.3)</b> Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>

	родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания (Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с <b>учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы</b> )	
--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.0.03 Философия относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», общеобразовательному и общепрофессиональному циклу. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>52</b>									<b>52</b>
В том числе:										
Лекции	<b>26</b>									<b>26</b>
Семинары										
Практические занятия	<b>26</b>									<b>26</b>
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	<b>зачет</b>									<b>зачет</b>
Самостоятельная работа (всего)	<b>56</b>									<b>56</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>								<b>108</b>
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>								<b>3</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Введение. Философия как наука	Возникновение философии. Философию - учение об общих принципах бытия, познания и отношения человека и мира. Картина мира. Специфика и основные аспекты философского знания. Структура философского знания. Философское и обыденное сознание. Место философских знаний в системе	УК-5	6



		<p>научного знания. Основные функции философии. Методы философского познания мира. Значение философской культуры для подготовки высококвалифицированных специалистов.</p>		
2	История философии	<p>Основные этапы исторического развития философии. Основные философские школы в Древней Индии (буддизм) и Китае (конфуцианство, даосизм). Онтологические, социально-философские и этические аспекты древних учений.</p> <p>Основные этапы античной философии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Досократовский: Милетская школа (Фалес, Анаксимандр, Анаксимен), Элейская школа (Парменид, Ксенофан, Парменид, Зенон, Мелисс), учение Гераклита; школа пифагорейцев, атомизм Демокрита.</li> <li>• Классический: учение Сократа о сущности человека и Блага, философия Платона (теория идей, учение о государстве), энциклопедическая философская система Аристотеля.</li> <li>• Эллинистический (эпикурейцы, стоики, скептики, эклектики, неоплатоники).</li> </ul> <p>Проблематика античной философии: поиск первоначала, космоцентризм, диалектика, проблема человека, познание.</p> <p>Основные этапы средневековой философии: патристика (Аврелий Августин), схоластика (Ансельм Кентерберийский, Фома Аквинский и др.). Круг основных проблем: божественное предопределение и свобода человека, разум и воля, душа и тело, сущность и существование. Проблема доказательства бытия Бога. Понятие высшего Блага как основы средневековой этики. Спор о природе общих понятий - номинализм и реализм. Учения А. Блаженного и Ф. Аквинского.</p> <p>Черты философии эпохи Возрождения: антропоцентризм и гуманизм, антисхоластический характер, пантеизм. Натурфилософские концепции Возрождения. Н. Коперник, Дж. Бруно, Г. Галилей. Утопия как социальный проект (Т.Мор, Т.Кампанелла). Реформация как один из путей преодоления средневековой схоластики (М.Лютер, Ж.Кальвин).</p> <p>Научная революция XVII века и ее влияние на философию. Философия Ф. Бэкона: разработка эмпирического метода, критика схоластики.</p> <p>Философия Р.Декарта: проблема достоверности знания. Рационализм. Характеристика взглядов Г.Лейбница, К.Спинозы, Дж.Локка, Беркли и Юма. «Эмпиризм» и «рационализм» как метод познания.</p> <p>Общественно-правовой идеал Просвещения (Ф.Вольтер Ж-Ж.Руссо, Д.Дидро, К.Гельвеций, П.Гольбах). Развитие теории «общественного договора».</p> <p>Немецкая классическая философия. Философия И.Канта: критическое исследование познавательных</p>	УК-5	60

		<p>способностей человека, проблема общезначимого знания. Этика И.Канта. Диалектика природы и процесса познания Гегеля. Принцип тождества мышления и бытия. Философия истории Гегеля. Характеристика взглядов представителей немецкой классической философии (Л.Фейербах, И.Г.Фихте, Ф.Шеллинг).</p> <p>Иррационализм в философии. Отсутствие общих принципов философствования и многообразие направлений. Учение А.Шопенгауэра о мировой воле..</p> <p>Программа переоценки всех ценностей и учение о «сверхчеловеке» Ф.Ницше. Психоаналитическая антропология З.Фрейда: учение о человеке и культуре, основные понятия психоанализа. Учение Маркса: диалектический и исторический материализм.</p>		
3	Основы онтологии	<p>Философская категория бытия. Категория «бытие». Основные формы бытия: бытие вещей (тел), процессов, бытие человека, бытие духовное (идеальное), бытие социальное (общественное). Материальная основа бытия. Категория материи. Материализм и идеализм о материи. Свойства материи. Современная наука о строении материи. Уровни организации неживой материи (природа). Строение материи на биологическом и социальном уровнях. Движение и развитие. Философское понимание движения. Основные формы движения.</p> <p>Философское понимание пространства и времени. Основные свойства пространства и времени.</p>	УК-5	8
4	Основы гносеологии	<p>Познание как предмет философского анализа. Знание и вера. Субъект и объект познания. Познание, творчество и практика. Чувственный и рациональный этапы познания и их формы. Рациональное и иррациональное в познавательной деятельности. Проблема истины и ее критериев. Типы знания. Наука, ее структура, принципы и методы научной практики. Наука и философия. Детерминизм и индетерминизм. Научный закон. Диалектика как общая теория развития и философский метод. Законы диалектики. Значение диалектического мышления для научной и практической деятельности.</p> <p>Диалектическая взаимосвязь категорий единичного и общего, сущности и явления. Форма и содержание, возможность и действительность. Необходимость и случайность. Возможность, действительность, вероятность.</p>	УК-5	8
5	Основы философской антропологии	<p>Человек как субъект предметно-практической деятельности. Проблема антропогенеза. Биологическое и социальное в человеке. Жизнь, смерть и бессмертие. Смысл человеческого бытия. Сознание, самосознание и личность. Роль труда, членораздельной речи, религии, искусства и науки в развитии сознания. Мозг и сознание. Сознание, мышление, язык. Структура</p>	УК-5	8

		сознания. Сознательное и бессознательное. Роль бессознательного в жизни человека. Человек в системе социальных связей. Основные характеристики человеческого существования – неповторимость, способность к творчеству, свобода. Свобода и необходимость. Свобода и ответственность. Человек, индивид, личность. Личность и массы. Проблема типизации личности. Представления о совершенном человеке в различных культурах.		
6	Основы социальной философии	Общество и его структура. Общественные отношения, их природа. Материальные, духовные и межличностные отношения. Общество как саморазвивающаяся система. Общественное бытие и общественное сознание. Формационная концепция общественного развития. Базис и надстройка. Цивилизация. Сущность цивилизационного подхода. Общественный прогресс, его критерии и «пределы роста». Субъекты социального развития: народ, классы, нация. Гражданское общество и государство. Труд и собственность как основные экономические категории	УК-5	10
7	Основы аксиологии	Предмет аксиологии. Ценность и бытие. Цель и ценность. Структура ценности. Типологии ценностей. Ценностный подход в педагогической деятельности. Основные категории эстетики и этики. Этика как основа профессионального взаимодействия. Особенности профессиональной этики тренера и педагога.	УК-5	8
	Итого			108

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-5	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося (Этические нормы в области спорта)  E/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности (Соблюдать <b>нравственные и этические нормы</b> в процессе коммуникации)</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики)</p>	<p><b>УК-5.2. Умеет</b> взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции</p> <p><b>УК-5.2. Умеет</b> взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения</p>

	<p>А/02.6 Воспитательная деятельность (Формирование <b>толерантности</b> и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; Строить воспитательную деятельность с учетом <b>культурных различий</b> детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Находить <b>ценностный аспект</b> учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися)</p> <p>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (Формирование общекультурных компетенций и понимания <b>места предмета в общей картине мира</b>; Разрабатывать и реализовывать проблемное обучение, осуществлять связь обучения по предмету (курсу, программе) с практикой, обсуждать с обучающимися <b>актуальные события современности</b> )</p> <p><b>ПС 01. 003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</b> А/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания (Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с <b>учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы</b>)</p>	<p>профессиональных задач и социальной интеграции</p> <p><b>УК-5.1. Знает</b> основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.</p> <p><b>УК-5.3. Владеет навыками</b> оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> <p><b>УК-5.1. Знает</b> основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.</p> <p><b>УК-5.3. Владеет навыками</b> оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p> <p><b>УК-5.2. Умеет</b> взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции</p>
--	--	--

### Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода

обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса. К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

1. Собеседование на основе подготовленной презентации - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Примерные темы выступлений:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Философия Древней Индии.                   | 22. И.Кант.       |
| 2. Лао-Цзы.                                   | 23. Г.-Ф.Гегель.  |
| 3. Конфуций.                                  | 24. Л.Фейербах.   |
| 4. Милетская и элейская школы.                | 25. И.Г.Фихте,    |
| 5. Гераклит                                   | 26. А.Шопенгауэр. |
| 6. Демокрит.                                  | 27. С.Кьеркегор.  |
| 7. Сократ.                                    | 28. Ф.Ницше.      |
| 8. Платон.                                    | 29. З.Фрейд.      |
| 9. Аристотель.                                | 30. К.Маркс.      |
| 10. Эпикуреизм, стоицизм,<br>скептицизм.      | 31. Э.Гуссерль.   |
| 11. Аврелий Августин (Августин<br>Блаженный). | 32. Б.Рассел.     |
| 12. Фома Аквинский.                           | 33. Ж.-П.Сартр.   |
| 13. Т.Мор, Т.Кампанелла.                      | 34. К.Ясперс.     |
| 14. Ф.Бэкон.                                  | 35. М.Хайдеггер   |
| 15. Р.Декарт.                                 | 36. А.Камю.       |
| 16. Г.Лейбниц,                                | 37. Э.Фромм.      |
| 17. К.Спиноза.                                | 38. М.Фуко.       |
| 18. Дж.Локк,                                  | 39. Ж.Деррида.    |
| 19. Т.Гоббс.                                  | 40. В.Соловьев.   |
| 20. Дж.Беркли, Д.Юм.                          | 41. Н.А.Бердяев.  |
| 21. Философия эпохи Просвещения               | 42. В.Вернадский. |
|   | 43. А.Ф.Лосев.    |

Требования к презентации:

- По содержанию: краткая биография (2-4 слайда), основные идеи (10-15 слайдов), основные труды (1 слайд), список использованной литературы (1 слайд)
- По оформлению: краткость, логичность, наличие изображений
- Читаемый доклад по объему должен быть больше, чем информация на слайде: презентация сопровождает доклад, а не заменяет его.
- Время выступления – не более 15-20 минут.

Критерии оценки:

*Пороговый уровень:* Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

1. Устный опрос (коллоквиум) - опрос студентов по основным философским понятиям. Конспект основных философских понятий должен быть подготовлен заранее (в письменном виде).

Вопросы коллоквиума:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Объект философии             | 32. Связь                                      |
| 2. Предмет философии            | 33. Система                                    |
| 3. Онтология                    | 34. Положительная обратная связь               |
| 4. Гносеология                  | 35. Отрицательная обратная связь               |
| 5. Философская антропология     | 36. Структура                                  |
| 6. Социальная философия         | 37. Функция                                    |
| 7. Аксиология                   | 38. Детерминизм                                |
| 8. Трансцендентность            | 39. Индетерминизм                              |
| 9. Рефлексия                    | 40. Закон (в науке)                            |
| 10. Материализм                 | 41. Диалектика                                 |
| 11. Идеализм                    | 42. Развитие                                   |
| 12. Бытие                       | 43. Прогресс                                   |
| 13. Материя                     | 44. Регресс                                    |
| 14. Субстанция                  | 45. Противоречие                               |
| 15. Монизм субстанциональный    | 46. Качество                                   |
| 16. Дуализм субстанциональный   | 47. Количество                                 |
| 17. Плюрализм субстанциональный | 48. Мера                                       |
| 18. Движение                    | 49. Скачок                                     |
| 19. Пространство                | 50. Отрицание                                  |
| 20. Время                       | 51. Возможность, действительность, вероятность |
| 21. Познание                    | 52. Сущность, явление                          |
| 22. Агностицизм                 | 53. Содержание, форма                          |
| 23. Субъект                     | 54. Единичное, общее, особенное                |
| 24. Объект                      | 55. Необходимость, случайность                 |
| 25. Истина, заблуждение, ложь   | 56. Человек                                    |
| 26. Практика                    | 57. Индивид, личность, индивидуальность        |
| 27. Наука                       | 58. Ноосфера                                   |
| 28. Эмпирическое познание       | 59. Сознание                                   |
| 29. Рациональное познание       | 60. Бессознательное                            |
| 30. Методы познания             |  |
| 31. Принцип научного познания   |  |

Критерии оценки:

*Пороговый уровень:* Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

3. Тестирование - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает все учебное занятие; правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

*Примеры тестовых заданий по различным разделам дисциплины.*

Тест №1. Философия. История философии.

*Определите содержание основных аспектов философского знания*

- А. Онтология
- Б. Гносеология
- В. Философская антропология
- Г. Социальная философия
- Д. Аксиология
  - 1 учение о ценностях
  - 2 учение о познании
  - 3 учение об обществе
  - 4 учение о человеке
  - 5 учение о бытии

*Определите соответствие:*

- А. предмет философии
- Б. объект философии
  - 1 общие законы развития природы, общества и человека
  - 2 "все сущее во всей полноте своего содержания и смысла"
  - 3 теория и практика человеческого бытия

*Определите основоположников рационального и эмпирического методов философии:*

- 1 Эмпиризм
- 2 Рационализм

- А. И. Кант
- Б. Ф. Бэкон
- В. Р. Декарт *Отметьте авторов представленных философских трудов:*

- 1 "О граде Божьем"
- 2 "Новый Органон"
- 3 "Рассуждения о методе"
- 4 "Лунь Юй"
- 5 "Дао дэ Цзин"
- 6 "Логика"

- А. Аристотель
- Б. Конфуций
- В. Р. Декарт
- Г. Августин Аврелий
- Д. Лао Цзы
- Е. Ф. Бэко

*Определите характерные черты различных этапов в истории философии:*

- 1 античная философия
- 2 средневековая философия
- 3 философия эпохи Возрождения
- 4 философия Нового времени
- А. ориентация на искусство и гуманитарное знание
- Б. союз с богословием и церковью
- В. опора на науку, развитие научных методов познания
- Г. влияние мифологического мировоззрения

Тест №2. Основы онтологии

*Что определяется источником движения в материализме и идеализме:*

- 1. Источник движения – сама материя (внутренние противоречия)      А. материализм

2. Источник движения – вне материи, некая духовная субстанция      Б. идеализм  
В. дуализм

*Определите содержание понятий*

Доминирование объективного бытия

1. Доминирование субъективного бытия (сознания, идеи и т.д.)
  2. Параллельное, независимое существование объективного и субъективного бытия
- А. идеализм  
Б. дуализм  
В. материализм

*К каким формам движения относятся следующие примеры:*

Физическая форма движения	падение метеорита
Биологическая форма движения	растворение сахара в чае
Социальная форма движения	электричество
Химическая форма движения	появление весной на деревьях листьев
Механическая форма движения	Великая Отечественная война

Тест № 3. Основы гносеологии

*Приемы и средства получения нового знания - это:*

- А. Парадигмы
- Б. Методы
- В. Наблюдение
- Г. Гипотезы

*Выберите методы рационального познания:*

- А. Гипотеза
- Б. Наблюдение
- В. Эксперимент
- Г. Теория (концепция)

*Открытие законов функционирования реальности является*

- А. Предметом науки
- Б. Объектом науки
- В. Методологией науки
- Г. Субъектом науки

Тест №4. Основы философской антропологии. Социальная философия.

*Определите содержание понятий:*

- А. Низшая, конкретная ступень логического мышления, практическая умственная деятельность - это
  - Б. Высшая, теоретическая ступень логического мышления, направленное на познание истины - это
  - В. Нравственный ум; знание, игнорирующее собственную выгоду – это
1. Разум
  2. Рассудок
  3. Мудрость

*Определите содержание структурных элементов личности в психоаналитической концепции З.Фрейда:*

- А. Оно (Ид) –
- Б. Я (Эго) –
- В. Сверх-Я (Супер-Эго) –

1. сознательное начало, осуществляющее выбор между желаниями и запретами



2. сфера общественных культурных норм и запретов
3. бессознательная сфера влечений и желаний

*Определите содержание понятий:*

- А. Род – это
- Б. Племя – это
- В. Народ - это
- Г. Нация – это

- 1 политическая общность людей (единство в рамках государства)
- 2 объединение нескольких родов на одной территории
- 3 общность людей, проживающих на одной территории, связанных единством экономической жизни, языка и культуры
- 4 кровнородственное объединение людей

Критерии оценки:

*Пороговый уровень:* тест считается пройденным, если дано 51% правильных ответов.

3. Практическая работа - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

*1. Примеры практических работ:*

Эссе по фильму «Барака» (США, 1992, реж.Рон Фрике).

Задание: после просмотра фильма письменно ответить на вопросы:

- Почему авторы отказались от словесного сопровождения видеоряда, ограничившись только музыкой?
- Какова, на Ваш взгляд, основная идея фильма?
- Вы – «представитель инопланетной цивилизации». Этот фильм для Вас является единственным источником информации о человечестве. Исходя из этого фильма, что вы напишите в отчете о человечестве как самой развитой форме жизни на Земле?
- Как оценивают перспективы человечества авторы фильма?
- Какой сюжет фильма наиболее впечатлил Вас?

Критерии оценки:

*Пороговый уровень:* студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием

с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); тестирование дистанционное.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

Презентация – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

*Примерные темы рефератов:*

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 44. Философия Древней Индии.               | 73. К.Маркс.      |
| 45. Лао-Цзы.                               | 74. Э.Гуссерль.   |
| 46. Конфуций.                              | 75. Б.Рассел.     |
| 47. Милетская и элейская школы.            | 76. Ж.-П.Сартр.   |
| 48. Гераклит                               | 77. К.Ясперс.     |
| 49. Демокрит.                              | 78. М.Хайдеггер   |
| 50. Сократ.                                | 79. А.Камю.       |
| 51. Платон.                                | 80. Э.Фромм.      |
| 52. Аристотель.                            | 81. М.Фуко.       |
| 53. Эпикуреизм, стоицизм, скептицизм.      | 82. Ж.Деррида.    |
| 54. Аврелий Августин (Августин Блаженный). | 83. В.Соловьев.   |
| 55. Фома Аквинский.                        | 84. Н.А.Бердяев.  |
| 56. Т.Мор, Т.Кампанелла.                   | 85. В.Вернадский. |
| 57. Ф.Бэкон.                               | 86. А.Ф.Лосев.    |
| 58. Р.Декарт.                              |                   |
| 59. Г.Лейбниц,                             |                   |
| 60. К.Спиноза.                             |                   |
| 61. Дж.Локк,                               |                   |
| 62. Т.Гоббс.                               |                   |
| 63. Дж.Беркли, Д.Юм.                       |                   |
| 64. Философия эпохи Просвещения            |                   |
| 65. И.Кант.                                |                   |
| 66. Г.-Ф.Гегель.                           |                   |
| 67. Л.Фейербах.                            |                   |
| 68. И.Г.Фихте,                             |                   |
| 69. А.Шопенгауэр.                          |                   |
| 70. С.Кьеркегор.                           |                   |
| 71. Ф.Ницше.                               |                   |
| 72. З.Фрейд.                               |                   |

Критерии оценки:

Пороговый уровень:

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: зачет или экзамен

Зачет по дисциплине Философия служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Зачет проводится в форме тестирования по всем темам дисциплины. Тестирование осуществляется в системе дистанционного обучения ПГАФКСиТ. Для проведения зачета сформирована тестовая база (150 тестовых вопросов). На зачете тест из 50 вопросов формируется методом случайного отбора вопросов из тестовой базы. Время решения теста – 90 минут.

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 51% правильных ответов.

**Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций**

Оценочное средство	Критерии экспертного оценивания	Уровни оценивания
Практическая работа	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.	Не аттестован (Неудовлетворительно)
	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.	Средний уровень (Хорошо)
	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время.	Высокий уровень (Отлично)
Тестовые задания	Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий	Не аттестован

	Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Правильно выполнено 66 % – 84%	Средний уровень (Хорошо)
	Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий	Высокий уровень (Отлично)
Доклад на заданную тему	Тема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Не использованы информационные технологии (Power Point). В представленной информации имеются ошибки. Нет ответов на заданные вопросы. Коммуникативные навыки не демонстрируются или их уровень очень низкий.	Не аттестован (Неудовлетворительно)
	Тема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин. Используются информационные технологии, но качество презентации низкое: отсутствует наглядность и логика изложения информация, восприятие информации затруднено. В представленной информации имеются ошибки. Ответы на заданные вопросы вызывают затруднение и/или отвечает только на элементарные вопросы. Демонстрирует достаточные для восприятия информации коммуникативные навыки.	Низкий (Удовлетворительно)
	Тема раскрыта. Проведен анализ темы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов. Использованы информационные технологии (Power Point), удовлетворительное качество презентации: материал изложен ясно и логично, достаточный уровень наглядности для восприятия информации. Ответы на вопросы полные и/или частично полные. Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживая внимание аудитории	Средний (Хорошо)
	Тема раскрыта полностью. Проведен анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Качество презентации: высокий уровень наглядности и логика изложения материала способствуют эффективному восприятию информации. Отсутствуют ошибки в представляемой информации. Отвечает на вопросы полно, с приведением примеров и/или пояснений. Демонстрирует	Высокий (Отлично)

	высокий уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.	
--	---	--

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Выполнение тестовых заданий на этапе сдачи экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи экзамена.

### Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
<b>МОДУЛЬ 1.</b>	УК-5	Тест № 1	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-5	Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее 3 4 5
<b>макс:</b>				<b>20</b>
<b>МОДУЛЬ 2.</b>	УК-5	Практическая работа	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее 3 4 5
	УК-5	Тесты № 2,3,4	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее 3 4 5
	УК-5	Коллоквиум (опрос)	не аттестован низкий средний высокий	2 и менее 3 4 5
<b>макс:</b>				<b>20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:</b>				<b>40</b>
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:</b>				<b>50</b>

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимой для освоения дисциплины**

### **6.1. Основная литература:**

1. Спиркин А.Г. Философия: учебник / Спиркин А.Г. – М.: ИД Юрайт, 2011. – 820 с. – ISBN 978-5-9916-1239-5. – Текст : непосредственный.
2. Миронов, В.В. Философия: учебник. – М.: Проспект, 2011. – 240 с. – ISBN 978-5-392-02368-4. – Текст : непосредственный.
3. Ивин, А. А. Философия : учебник для академического бакалавриата / А. А. Ивин, И. П. Никитина. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 478 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-9916-4016-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/425236> (дата обращения: 10.01.2020).

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Хрестоматия по философии: учеб. пособие/Сост. П.П. Алексеев. – М.: Проспект, 2012. – 576 с. – ISBN 978-5-392-05784-9. – Текст : непосредственный.
2. Руденко, А. М. Философия в схемах и таблицах : учебное пособие / А. М. Руденко. – Ростов н/Д : Феникс, 2017. – 382 с. – ISBN 978-5-222-21248-6. – Текст : непосредственный.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

1. Аудитория для проведения занятий.
2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.  
Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:  
- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет сервиса и туризма  
Кафедра социально-экономических и гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 28 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

*История (история России, всеобщая история)*

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: канд. ист. наук, доц. Салимов А.М., канд. полит. наук, доцент Шабалина Ю.В.

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры « 18 » 09 2020 года Протокол № 2.


Заведующий  
кафедрой

 / Салимов А.М.  
« 28 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 / Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 / Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020



## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-5** Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p>УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.</p> <p>УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции</p> <p>УК-5.5. Владеет оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>А/02.5 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i></p>	<p><b>УК-5</b> Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – экзамен.

## 4. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>54</b>	<b>54</b>							
В том числе:									
Лекции	22	<b>22</b>							
Семинары									
Практические занятия	32	<b>32</b>							
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	экзамен	<b>27</b>							
Самостоятельная работа (всего)	<b>54</b>	<b>27</b>							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>							
	<b>Зачетные</b>	<b>3</b>	<b>3</b>						

	единицы								
--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	<p><b>Раздел I.</b></p> <p>История системы социально-гуманитарных наук, Основы методологии исторической науки. Исследователь исторический источник.</p>	<p><b><i>Место истории в системе социально-гуманитарных наук:</i></b></p> <p>Объект и предмет исторической науки. Роль теории в познании прошлого. Теория и методология исторической науки. Сущность, формы, функции исторического знания. История России - неотъемлемая часть всемирной истории. Общее и особенное в историческом развитии. Основные направления современной исторической науки. Источники по отечественной и всемирной истории (письменные, вещественные, аудиовизуальные и т.д.). Способы и формы получения, анализа и сохранения исторической информации.</p>	УК-5	<p><b>2</b></p> <p><b>лекционных</b></p> <p><b>2</b></p> <p><i>семинарских</i></p>
2	<p><b>Раздел II.</b></p> <p>Особенности становления государственности в России и в мире</p>	<p><b><i>Древний Восток и Античный мир. Становление цивилизации Древней Руси:</i></b></p> <p>Египет: нильская цивилизация и ее особенности; Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы.</p> <p>Античный мир - колыбель европейской цивилизации: Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма; Античный Рим: опыт мировой империи.</p> <p>Западная Европа, Византия в раннее средневековье.</p> <p>Процесс Великого переселения народов и становление цивилизации Древней Руси.</p> <p>Древние народы, государственные образования на территории России.</p> <p><b><i>Древнерусское (Киевское) государство (середина IX-XII вв.): от укрепления власти киевских князей к политическому распаду:</i></b></p> <p>Восточные славяне: этнокультурные и социально-политические процессы становления и развития государственности: первые политические объединения восточных славян</p> <p>Образование Древнерусского государства и политика первых киевских князей.</p> <p>Древняя Русь при Владимире Святом и Ярославе Мудром: основные направления внутренней и внешней политики.</p> <p>Политический распад и формирование моделей древнерусского общества и государства.</p>	УК-5	<p><b>4</b></p> <p><b>лекционных</b></p> <p><b>4</b></p> <p><i>семинарских</i></p>

		Культура Древней Руси. Древнерусские летописи. Значение принятия Христианства для Руси.		
3	<p><b>Раздел III.</b> Русские земли в XIII-XV веках и европейское Средневековье</p>	<p><b><i>Средневековая Европа и Восток в XIII-XV вв.: особенности исторического процесса:</i></b> Средневековье как историческая стадия европейской цивилизации: - Западноевропейский регион (Священная Римская империя): общество и государство; эволюция политической системы и становление сословной монархии; - Особенности исторического процесса на Востоке: образование Монгольской державы; причины и направления монгольской экспансии. <b><i>Русские земли в XIII-XV веках:</i></b> Экспансия немецких и шведских рыцарей в Западную и Северо-западную Русь. Причина победы Руси и ее историческое значение. Объединение княжеств Северо-Восточной Руси вокруг Москвы. Причины и условия возвышения Москвы. Этапы объединения русских земель вокруг Москвы. Рост территории Московского княжества Присоединение Новгорода и Твери. Процесс централизации в законодательном оформлении. Судебник 1497 г. Формирование дворянства как опоры центральной власти.</p>	УК-5	2 лекционных 4 семинарских
4	<p><b>Раздел IV.</b> Россия в XVI-XVII веках в контексте развития европейской цивилизации</p>	<p><b><i>Начало эпохи Нового времени в Европе как особая фаза исторического процесса:</i></b> Великие географические открытия: экономические и политические последствия. Реформация и ее влияние на развитие Европы. Западная Европа в XVII веке: революции в Нидерландах и Англии: причины, характер, последствия; Тридцатилетняя война и ее влияние на европейские государства. <b><i>Российское государство XVI - XVII столетиях: поиски путей развития:</i></b> Иван IV Грозный: социально-политические реформы и внешне-политический курс. «Смутное время» и его последствия для общества и государства. Роль ополчения в освобождении Москвы и изгнании чужеземцев. К. Минин и Д. Пожарский – лидеры народного ополчения. Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма. Соборное уложение 1649 г.: юридическое закрепление крепостного права. Земские соборы. Церковный раскол; его социально-политическая</p>	УК-5	2 лекционных 4 семинарских

		сущность и последствия. Основные направления внешней политики в XVII в.		
5	<p><b>Раздел V.</b> Россия и мир в XVIII-XIX веках: попытки модернизации и промышленный переворот</p>	<p><b>Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения».</b> Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств. Мировое сообщество в XIX веке: - экономическое и социально-политическое развитие Западной Европы и США; - европейский колониализм и раздел мира на сферы влияния. <b>Россия в первой половине XVIII столетия: становление и развитие империи:</b> Россия при Петре I: борьба за преобразования: - экономическая модернизация: развитие производства и торговля; - реформирование системы управления; - война и дипломатия. Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов»: - борьба придворных группировок за власть; - Россия и европейские державы. <b>Российская империя во второй половине XVIII столетия: эпоха Екатерины Великой:</b> Российский вариант политики «просвещенного абсолютизма»: - российское дворянство и проблемы социально-экономического развития; - противоречивый характер внутривластного курса Екатерины II. Приоритеты внешней политики Российской империи. <b>Император Павел I: Российская империя на рубеже веков.</b> <b>XIX столетие в истории России: самодержавие в поисках оптимальной модели развития:</b> Россия при императоре Александре I: правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства. Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия. Российская империя во второй половине XIX века: Александр II: крестьянская реформа и преобразования 60-70-х гг.; внутри- и внешнеполитический курс императора Александра III.</p>	УК-5	<p><b>4 лекционных</b></p> <p>4 семинарских</p>
6	<p><b>Раздел VI.</b> Россия и мир в XX веке</p>	<p><b>Мировое сообщество и Россия в начале XX века:</b> - начало борьбы за передел мира; - социально-экономическая характеристика ведущих мировых держав; - особенности экономического и политического развития колониально зависимых стран.</p>	УК-5	<p><b>6 лекционных</b></p> <p>12 семинарских</p>

		<p>Развитие капиталистических отношений в России на рубеже XIX-XX веков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Система политических партий в России в начале XX века.</li> <li>- Причины, характер и итоги революции 1905-1907 гг. в России. Первый опыт российского парламентаризма. Столыпинские реформы и их историческое значение.</li> </ul> <p><b><i>Первая мировая война (1914-1918 гг.):</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные военно-политические блоки;</li> <li>- итоги и влияние войны на развитие Европы и мира.</li> </ul> <p>Социально-экономическая и политическая трансформация и крушение империи.</p> <p><b><i>Россия в период революционных потрясений и Гражданской войны:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- события Февраля 1917 года в России;</li> <li>- от февраля к октябрю 1917 г. - поиск политических путей выхода из общенационального кризиса.</li> <li>- события Октября 1917 года: причины и оценки событий в отечественной исторической науке;</li> <li>- Гражданская война: красное и белое движения.</li> <li>- политика «военного коммунизма» и ее кризис.</li> </ul> <p>НЭП и форсированное строительство социализма в СССР в конце 20-х - 30 -е годы XX века.</p> <p><b><i>Мировое сообщество между мировыми войнами:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия»;</li> <li>- особенности международных отношений в межвоенный период.</li> </ul> <p><b><i>Мир в годы Второй мировой войны и послевоенный период:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предпосылки и ход войны;</li> <li>- создание антигитлеровской коалиции;</li> <li>- геополитические изменения в мире после окончания Второй мировой войны.</li> </ul> <p><b><i>Великая Отечественная война: основные этапы и события.</i></b></p> <p><b><i>Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху.</i></b> Формирование биполярной мировой системы в постиндустриальную эпоху; НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.</p> <p><b><i>Советский Союз в 1945- 1953 гг.:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановление и развитие хозяйства;</li> <li>- идеологические кампании;</li> <li>- смена власти в Кремле.</li> </ul> <p><b><i>СССР в 50-80-е годы: - советское государство и общество в условиях процесса десталинизации:</i></b></p>		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хрущевская «оттепель»: достижения и противоречия;</li> <li>- Л.И. Брежнев: от хозяйственных реформ 60 -х гг.: к утере темпов развития и кризису на рубеже 70 - 80 -х гг.</li> </ul> <p><b>Политика «перестройки» и распад СССР.</b></p>		
7	<b>Раздел VI.</b> Россия и мир в XXI веке	<p><b>Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации.</b></p> <p>Российская Федерация на рубеже веков: - становление суверенного государства и начало радикальных реформ; - политические процессы: власть и общество.</p> <p>Россия в первое десятилетие XXI века: государство и общество:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экономическое и социальное развитие;</li> <li>- внутривнутриполитические процессы;</li> <li>- внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация.</li> <li>- Физическая культура и спорт как приоритеты развития государственной политики</li> </ul>	УК-5	<b>2</b> лекционных 2 семинарских

### 5.1. Содержание дисциплины

#### **Лекция 1. Тема: Место истории в системе социально-гуманитарных наук (2 часа)**

Объект и предмет исторической науки. Роль теории в познании прошлого. Теория и методология исторической науки. Сущность, формы, функции исторического знания. История России - неотъемлемая часть всемирной истории. Общее и особенное в историческом развитии. Основные направления современной исторической науки. Источники по отечественной и всемирной истории (письменные, вещественные, аудиовизуальные и т.д.). Способы и формы получения, анализа и сохранения исторической информации.

#### **Лекция 2. Тема: Особенности становления государственности в России и в мире (2 часа)**

Закономерности становления государственности в Европе и России в историческом процессе. Древний Восток и Античный мир. Египет: нильская цивилизация и ее особенности; Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы. Античный мир - колыбель европейской цивилизации: Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма; Античный Рим: опыт мировой империи.

Процесс Великого переселения народов и становление цивилизации Древней Руси. Древние народы, государственные образования на территории России. Территория России в системе Древнего мира.

Древнерусское (Киевское) государство (середина IX-XII вв.): от укрепления власти киевских князей к политическому распаду: Восточные славяне: этнокультурные и социально-политические процессы становления и развития государственности: первые политические объединения восточных славян.

Образование Древнерусского государства и политика первых киевских князей. Древняя Русь при Владимире Святом и Ярославе Мудром: основные направления внутренней и внешней политики.

Политический распад и формирование моделей древнерусского общества и государства.

Культура Древней Руси. Древнерусские летописи. Значение принятия Христианства для Руси.

### **Лекция 3. Тема: Русские земли в XIII-XV веках и европейское Средневековье (2 часа)**

Средневековая Европа и Восток в XIII-XV вв.: особенности исторического процесса. Историческое наследие и культурные традиции в средневековых обществах Запада и Востока. Средневековье как историческая стадия европейской цивилизации: западноевропейский регион (Священная Римская империя): общество и государство; эволюция политической системы и становление сословной монархии.

Особенности исторического процесса на Востоке: образование Монгольской державы. Причины и направления монгольской экспансии. Социальная структура монголов. Русские народы в составе Золотой Орды.

Особенности развития русских земель в XIII-XV веках: Социально-экономическая и политическая структура русских земель периода политической раздробленности.

Экспансия немецких и шведских рыцарей в Западную и Северо-западную Русь. Причина победы Руси и ее историческое значение.

Объединение княжеств Северо-Восточной Руси вокруг Москвы. Причины и условия возвышения Москвы. Этапы объединения русских земель вокруг Москвы. Рост территории Московского княжества Присоединение Новгорода и Твери. Процесс централизации в законодательном оформлении. Судебник 1497 г. Формирование дворянства как опоры центральной власти.

### **Лекция 4. Тема: Россия в XVI-XVII веках в контексте развития европейской цивилизации (2 часа)**

Начало эпохи Нового времени в Европе как особая фаза исторического процесса. Великие географические открытия: экономические и политические последствия.

Реформация и ее влияние на развитие Европы. Западная Европа в XVII веке: революции в Нидерландах и Англии: причины, характер, последствия; Тридцатилетняя война и ее влияние на европейские государства.

Российское государство XVI - XVII столетиях: поиски путей развития:

Иван IV Грозный: социально-политические реформы и внешнеполитический курс.

«Смутное время» и его последствия для общества и государства. Роль ополчения в освобождении Москвы и изгнании чужеземцев. Роль К. Минина и Д. Пожарского в историческом процессе.

Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма. Соборное уложение 1649 г.: юридическое закрепление крепостного права и сословных функций. Земские соборы. Церковный раскол; его социально-политическая сущность и последствия. Основные направления внешней политики в XVII в

### **Лекция 5. Тема: Россия и мир в первой половине XVIII века (2 часа)**

Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения».

Эпоха «Просвещения» как фаза исторического процесса в Западной Европе. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств.

Мировое сообщество в XIX веке: - экономическое и социально-политическое развитие Западной Европы и США; - европейский колониализм и раздел мира на сферы влияния. Промышленный переворот в XVIII веке в мировой истории.

Россия в первой половине XVIII столетия: становление и развитие империи:

Россия при Петре I: борьба за преобразования: экономическая модернизация: развитие производства и торговля; реформирование системы управления. Внешняя политика и дипломатия; военные реформы Петра I. Провозглашение России империей. Упрочение международного авторитета страны.

Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов»: борьба придворных группировок за власть. Россия и европейские державы.

### **Лекция 6. Тема: Россия и мир во второй половине XVIII века (2 часа)**

Российская империя во второй половине XVIII столетия: эпоха Екатерины Великой: Российский вариант политики «просвещенного абсолютизма». Российское дворянство и проблемы социально-экономического развития; Противоречивый характер внутривластного курса Екатерины II. Приоритеты внешней политики Российской империи. Разделы Польши. Присоединение Крыма и ряда других территорий на юге. Изменения в международном положении империи.

Император Павел I: Российская империя на рубеже веков.

### **Лекция 7. Тема: Россия и мир в XIX веке: попытки модернизации (2 часа)**

XIX столетие в истории России: самодержавие в поисках оптимальной модели развития:

Россия при императоре Александре I: правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства. Негласный комитет и первые преобразования государственной структуры: реформа Сената, министерская реформа. Проекты государственных реформ М.М. Сперанского. Военные поселения А.А. Аракчеев. Отечественная война 1812 года и заграничные походы. Восстание декабристов: причины и исторические уроки.

Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия. Бюрократизация управления. Кодификация законов.

Российская империя во второй половине XIX века: Александр II. Комплекс преобразований по формированию основ гражданского общества в России: земская, городская, судебная, военные реформы. Крестьянская реформа 60-70-х гг. XIX века. Преобразования в области образования и просвещения, цензуры. Внешняя политика правительства Александра II. «Восточный вопрос» в правление Александра II. Война России с Турцией 1877-1878 гг. Присоединение Средней Азии.

Внутри- и внешнеполитический курс императора Александра III. Кризис реформаторства и поиск новых моделей политического развития в 80-90-е гг. XIX в. Европейская политика Александра III.

### **Лекция 8-9. Тема: Россия и мир в первой половине XX века (4 часа).**

Монополизация промышленности и формирование финансового капитала. Развитие капиталистических отношений в России на рубеже XIX-XX веков. Система политических партий в России в начале XX века. Причины, характер и итоги революции 1905-1907 гг. в России. Первый опыт российского парламентаризма. Столыпинские реформы и их историческое значение.

Мировое сообщество и Россия в начале XX века: исторические закономерности капиталистического раздела мира и борьба за колонии в странах западной Европы и



США конца XIX – начала XX вв.; социально-экономическая характеристика ведущих мировых держав; особенности экономического и политического развития колониально зависимых стран.

Развитие капиталистических отношений в России на рубеже XIX-XX веков. Система политических партий в России в начале XX века. Причины, характер и итоги революции 1905-1907 гг. в России. Первый опыт российского парламентаризма. Столыпинские реформы и их историческое значение.

Первая мировая война (1914-1918 гг.): основные военно-политические блоки; итоги и влияние войны на развитие Европы и мира. Социально-экономическая и политическая трансформация и крушение империй.

Россия в период революционных потрясений и Гражданской войны (Великая русская революция): события Февраля 1917 года в России; от февраля к октябрю 1917 г.; поиск политических путей выхода из общенационального кризиса; события Октября 1917 года: причины и оценки событий в отечественной исторической науке; Гражданская война: красное и белое движения; политика «военного коммунизма» и ее кризис.

НЭП и форсированное строительство социализма в СССР в конце 20-х - 30 -е годы XX века. «Сталинский социализм».

Мировое сообщество между мировыми войнами: мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия»; особенности международных отношений в межвоенный период.

Мир в годы Второй мировой войны и послевоенный период: предпосылки и ход войны; создание антигитлеровской коалиции; геополитические изменения в мире после окончания Второй мировой войны.

Великая Отечественная война: основные этапы и события. Значение патриотизма в истории.

### **Лекция 10. Тема: Россия и мир в второй половине XX века (2 часа)**

Послевоенное развитие стран Западной Европы. Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.

Советский Союз в 1945- 1953 гг.: восстановление и развитие хозяйства, идеологические кампании; смена власти в Кремле.

СССР в 50-80-е годы: - советское государство и общество в условиях процесса десталинизации. Хрущевская «оттепель»: достижения и противоречия.

Л.И. Брежнев: от хозяйственных реформ 60 -х гг.: к утере темпов развития и кризису на рубеже 70 - 80 -х гг.

Политика «перестройки» и распад СССР.

### **Лекция 11. Тема: Россия и мир в XXI веке (2 часа)**

Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации. Западная Европа и проблемы миграции. Формирование и проблемы ЕС и НАТО. «Цветные революции» и противодействие «однополярному миру».

Российская Федерация на рубеже веков: - становление суверенного государства и начало радикальных реформ. Политические процессы: власть и общество. Модернизация общественно-политических отношений. Россия в первое десятилетие XXI века: государство и общество: экономическое и социальное развитие. Внутриполитические процессы; становление гражданского общества, развитие политических институтов. Функционирование РФ в системе санкций Внешняя политика РФ.

Внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация. Региональные и глобальные интересы России Россия в начале XXI. Анализ роли Российской Федерации в современном мировом сообществе.

Физическая культура и спорт как приоритеты развития государственной политики

## **Семинар №1. История в системе социально-гуманитарных наук, Основы методологии исторической науки. (2 часа)**

1. Место истории в системе социально-гуманитарных наук. Объект и предмет исторической науки. Роль теории в познании прошлого.
2. Теория и методология исторической науки. Сущность, формы, функции исторического знания.
3. История России - неотъемлемая часть всемирной истории. Общее и особенное в историческом развитии.
4. Основные направления современной исторической науки.
5. Источники по отечественной и всемирной истории (письменные, вещественные, аудиовизуальные и т.д.), Способы и формы получения, анализа и сохранения исторической информации.

## **Семинар №2. Древний Восток, Античный мир, раннее средневековье в Европе. (2 часа)**

1. Древний Восток: зарождение и становление государственности:
  - а) Древний Египет,
  - б) Древняя Индия,
  - г) Древний Китай.
2. Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы.
3. Античный мир - колыбель европейской цивилизации:
  - Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма;
  - Античный Рим: опыт мировой империи.
4. Западная Европа в V- начале XII вв.: от варварских королевств к Священной Римской империи.
5. Византийская империя (IV-XII вв.): государство и общество.

### **Примерные темы рефератов / презентаций:**

1. Египет: Раннее царство.
2. Вавилон: политический центр древнейшей цивилизации Востока.
3. Социально - правовой строй Афинского государства.
4. Греческие города Северного Причерноморья.
5. Александр Македонский: личность и военно-политическая деятельность.
6. Древний Рим: государственно -политическая система.
7. Пунические войны и их влияние на развитие европейской цивилизации.
8. Гай Юлий Цезарь: портрет на фоне эпохи.
9. Карл Великий: личность и эпоха.
10. Государственное устройство Византийской империи.

## **Семинар №3. Древнерусское (Киевское) государство IX-XII вв.: от образования государства к политическому распаду. (2 часа)**

1. Образование Древнерусского государства. «Норманнская», «антинорманнская, «центристская» теории его создания.
2. Основные этапы в истории Древнерусского государства и главные итоги политики князей до правления Владимира.
3. Древняя Русь при Владимире Святом и Ярославе Мудром: основные направления внутренней и внешней политики.
4. «Русская правда» - юридический памятник древнерусского государства.
5. Своеобразие древнерусской культуры.

### **Темы рефератов / презентаций:**

1. Князь и дружина в киевской Руси.
2. Походы первых русских князей на Царьград.
3. Хазария: история каганата.
4. Принятие христианства: культурно-политические последствия.
5. *Древняя Русь и кочевники: концепция Л.Н. Гумилева (по книге Л.Н. Гумилева «Древняя Русь и Великая Степы»).*
6. Князь Святослав: полководец и государственный деятель.
7. Князь Владимир: личность и эпоха.
8. Князь Ярослав Мудрый: портрет на фоне эпохи.
9. *Дипломатия Древней Руси: русско-византийский договор 911 г. (по книге А.Н. Сахарова «Дипломатия Древней Руси. IX - первая половина X вв.» Глава четвертая).*

### **Семинар №4. Средневековая Европа и Восток в XIII-XV вв.: особенности исторического процесса. (2 часа)**

1. Общее и особенное в генезисе и развитии феодализма в Европе и на Руси: основные тенденции.
2. Политический распад и формирование моделей древнерусского общества и государства (Новгородская республика, Владимиро-Суздальская Русь, Галицко-Волынское княжество)
3. Западноевропейский регион (Священная Римская империя): общество и государство.
4. Особенности исторического процесса на Востоке: образование Монгольской державы, причины и направления монгольской экспансии.
5. Европа и страны Востока: торгово-экономическое и политическое взаимодействие.

### **Примерные темы рефератов/презентаций:**

1. Священная Римская империя: первый опыт становления европейского сообщества.
2. Крестоносцы и Восток: столкновение цивилизаций.
3. Духовно - рыцарские ордена.
4. Междоусобная борьба русских князей в XI-XII вв.
5. «Слово о полку Игореве» - литературный памятник Древней Руси.
6. Великий шелковый путь.

### **Семинарское занятие № 5. Тема: Русские земли в XIII-XV веках: борьба за независимость и политическую консолидацию. (2 часа)**

1. Русь в борьбе с иноземной экспансией (А. Невский и его победы).
2. Улус Джучи - Золотая Орда: формирование государства, система власти и управления. Взаимовлияние с Русью.
3. Московское княжество в XIV-XV веках: успехи и сложности в борьбе за политическую консолидацию.
4. Возвышение Москвы и начальный процесс объединения русских земель.
5. Правление Ивана III: процесс государственной централизации.

### **Примерные темы рефератов/презентаций:**

1. Бату - хан: у истоков Золотой Орды.
2. Князь Александр Невский: личность и эпоха.
3. *Русь и Орда: концепция Л.Н. Гумилева (по книге Л.Гумилева «От Руси к России: очерки этнической истории»).*

4. Князь Даниил Александрович: у истоков Московского княжества.
5. Князь Михаил Тверской: борьба за политическое лидерство.
6. Князь Дмитрий Донской: портрет на фоне эпохи.
7. *Московская Русь в XV столетии: торжество единодержавия. (По монографии А.А. Зимина «Витязь на распутье»).*
8. Великое княжество Литовское и первые литовские князья.
9. *Падение Золотой Орды: по книге Б.Д. Грекова и А.Ю. Якубовского «Золотая Орда и ее падение». Часть третья).*
10. Великий князь Иван Третий: личность и политическая деятельность.

### **Семинар № 6. Начало эпохи Нового времени в Европе как особая фаза исторического процесса.(2 часа)**

1. Великие географические открытия: экономические и политические последствия.
2. Религиозная реформация и ее влияние на развитие Европы.
3. Революции в Нидерландах и Англии: причины, характер, последствия;
4. Тридцатилетняя война и ее влияние на европейские государства.
5. Культура эпохи Возрождения и Нового времени в Европе.

#### **Темы рефератов / презентаций:**

1. Английская революция и ее роль в развитии парламентаризма.
2. Тайные общества в средневековой Европе.
3. Англия в середине XVII века: диктатура Кромвеля (1649 - 1658 гг.).
4. Кальвинисты во Франции при Людовике XIII и Людовике XIV.
5. Кардинал Ришелье: исторический портрет на фоне эпохи.
6. Англия в период реставрации Стюартов.

### **Семинар №7. Российское государство XVI - XVII столетиях: поиски путей развития. (2 часа)**

1. Иван IV Грозный: социально-политические реформы. Период опричнины. Причины, методы осуществления, последствия.
2. Внешнеполитический курс Ивана IV.
3. «Смутное время» и его последствия для общества и государства.
4. Роль народного ополчения в сохранении единства государства и его суверенитета.
5. Правление первых Романовых: от сословно-представительной монархии к становлению абсолютизма.

#### **Примерные темы рефератов / презентаций**

1. Иван Грозный: формирование личности и государственная деятельность.
2. Становление самодержавия: анализ объективных предпосылок.
3. Династический кризис: Борис Годунов и царевич Дмитрий.
4. *Московское царство в 1549 - 1552 гг.: правительственные реформы. (По монографии А.А. Зимина «Реформы Ивана Грозного». Глава 7.).*
5. *Опричнина: «любимое детище царя Ивана», (По монографии А.А. Зимина «Опричнина Ивана Грозного»).*
6. *Русская Смута: по книге Р.А. Скрынникова «Смутное время: крушение царства».*
7. Московское государство в начале XVII века: борьба против экспансионистской политики европейских государств.
8. Раскол: Реформа патриарха Никона и старообрядчество.
9. Михаил Романов и другие претенденты на российский престол в 1613 году.

10. Алексей Михайлович: «тишайший царь и его эпоха».

### **Семинар № 8. XVIII-XIX века в европейской и мировой истории. (2 часа)**

1. Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения».
2. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств.
3. Мировое сообщество в XIX веке: экономическое и социально-политическое развитие Западной Европы и США;
4. Европейский колониализм и раздел мира на сферы влияния.
5. Мировая культура в XVIII - XIX веке.

#### **Примерные темы рефератов / презентаций:**

1. Английское завоевание и колониальный режим в Индии (XV]П - первая половина XIX вв.).
2. Франция: эпоха Просвещения.
3. Якобинская диктатура во Франции: основные учреждения и режим правления;
4. Наполеон: политическая биография.
5. Венский конгресс.
6. Томас Джефферсон: третий президент США: личность и политическая деятельность.
7. Авраам Линкольн и Гражданская война в США.
8. Отто фон Бисмарк и образование Германской империи.

### **Семинар № 9. Россия в первой половине XVIII столетия: становление и развитие империи.(2 часа)**

1. Россия при Петре I: борьба за преобразования:
  - 1.1. экономическая модернизация: развитие производства и торговли; реформирование системы управления;
  - 1.2. война и дипломатия при Петре I.
2. Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов».
3. Российская империя во второй половине XVIII столетия: эпоха «просвещенного абсолютизма» Екатерины II.
4. Противоречивый характер внутривластного курса Екатерины II.
5. Приоритеты внешней политики Российской империи.

### **Семинар № 10. XIX столетие в истории России: самодержавие в поисках оптимальной модели развития. (2 часа)**

1. Российская империя на рубеже веков: Павел I, его внутренняя и внешняя политика, смена вектора политики при его преемнике.
2. Россия при императоре Александре I: правительственный реформизм и внешнеполитические обстоятельства.
3. Внутренняя и внешняя политика императора Николая I: содержание и последствия.
4. Александр II: крестьянская реформа и преобразования 60-70-х годов.
5. Внутри- и внешнеполитический курс императора Александра III.

#### **Примерные темы рефератов / презентаций**

1. Александр I и М.М. Сперанский: реформаторские идеи и реформаторская деятельность.
2. Декабристы и попытка государственного переворота.

3. *Александр I и Наполеон: сравнительная характеристика. (По книге Н.А. Троицкого «Александр I и Наполеон». - М. 1994.).*
4. Отечественная война 1812 г. и заграничные походы русской армии.
5. *Николай I: государственный деятель и человек. (По книге Л.В. Высокочков «Николай I». - М., 2003.).*
6. *Российское государство и общество в первой трети XIX века. (По работе А. де Кюстина «Николаевская Россия»).*
7. Александр II: человек и государь.
8. Восточный вопрос и Крымская война (1853 -1856 гг.).

### **Семинар № 11. Россия и мир в начале XX века. (2 часа)**

1. Мировое сообщество и Россия в начале XX века:
  - начало борьбы за передел мира;
  - социально-экономическая характеристика ведущих мировых держав;
  - особенности экономического и политического развития колониально зависимых стран.
2. Первая мировая война (1914-1918 гг.):
  - основные военно-политические блоки;
  - театры военных действий;
  - итоги и влияние войны на развитие Европы и мира.
3. Великая российская революция 1917 г.:
  - февральская революция и падение монархии;
  - события от февраля к октябрю (двоевластие, корниловский мятеж, провозглашение республики);
  - Октябрьское вооруженное восстание;
  - становление Советской власти и ее первые шаги;
  - Гражданская война: «красное» и «белое» движения.

### **Темы рефератов / презентаций**

1. Локальные конфликты в конце XIX - начале XX веков.
2. Военно-политические блоки и эскалация противоречий между ними.
3. П.А. Столыпин и программа модернизации России.
4. С.Ю. Витте: личность и государственная деятельность.
5. Отречение Николая II: причины и последствия.
6. Временное правительство: исторический анализ деятельности.
7. *Идеология Белого движения. (По работе А.И. Деникина «Очерки русской смуты»).*

### **Семинар №12. СССР в 20-30-годы XX века. (2 часа)**

1. НЭП и форсированное строительство социализма в СССР в конце 20-х - 30-е годы XX века.
2. Внутрипартийная борьба и политические процессы 1920 - 1930-х гг.
3. Социалистическая индустриализация: предпосылки, источники накопления, методы, темпы.
4. Коллективизация: сущность, итоги, уроки
5. Национальная политика. Образование СССР.
6. «Сталинский социализм»: его сущность.

### **Примерные темы рефератов / презентаций:**

1. Установление Советской власти: первые шаги.
2. Политическое завещание В.И. Ленина.
3. Л.Д. Троцкий: личность и государственная деятельность.

4. Большевики и Русская Православная церковь.
5. Образование СССР: столкновение концепций В.И. Ленина и И.В. Сталина.
6. СССР во второй половине 20-х гг.: борьба за власть (политический анализ).
7. И.В. Сталин: путь к власти.

### **Семинар №13. Мировое сообщество между мировыми войнами: в 1920-40-х годах XX века. (2 часа)**

1. Мировое сообщество между мировыми войнами:
  - мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия»;
  - Европа, США И Япония: пути выхода из кризиса и выбор модели экономического и политического развития;
  - особенности международных отношений в межвоенный период.
2. Мир в годы Второй мировой войны и послевоенный период:
  - предпосылки и ход войны;
  - создание антигитлеровской коалиции;
  - геополитические изменения в мире после окончания Второй мировой войны.

#### **Темы рефератов / презентаций:**

1. Деятельность Лиги Наций между мировыми войнами.
2. Англо-германские отношения в межвоенный период.
3. А. Гитлер: становление и крах Третьего Рейха.
4. Роль западных союзников в разгроме фашистской Германии.
5. Тегеранская конференция: решения и реализация соглашений.
6. Антигитлеровская коалиция и проблема послевоенного устройства мира.
7. У. Черчилль: личность и политическая деятельность.
8. Германия после Второй Мировой войны: восстановление и развитие;
9. «Холодная война»: причины и результаты.

### **Семинар №14. СССР в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). (2 часа)**

1. Причины поражения на начальном этапе войны (оборонительный) (22 июня-18 ноября 1942) (блокада Ленинграда, битва за Москву).
2. «Коренной перелом» (19 ноября 1942- декабрь 1943 г.) (разгром немцев под Сталинградом, сражения на Курской дуге, битва за Днепр).
3. Освободительный этап (1944- 9 мая 1945 г.). (Освобождение всей территории СССР и ряда европейских стран, Берлинская операция)
4. Эссе: Итоги и уроки войны.

#### **Темы рефератов / презентаций:**

- Советско-финляндская война 1939-1940 гг.: военно-стратегический аспект.
- Советско-германские отношения (1939 - 1941 гг.).
- Битва за Москву: крах операции «Тайфун».
- Блокада Ленинграда.
- Сражение на Волге в оценках видных советских военачальников.
- Сталин в годы войны: военно-государственная деятельность.
- Тыл в годы Великой Отечественной войны.

### **Семинар № 15. Мир и СССР во второй половине XX века (1945–1991 гг.). (2 часа)**

1. Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.
2. СССР в 50-80-е годы:

- советское государство и общество в условиях процесса «десталинизации»;
  - хрущевская «оттепель»: достижения и противоречия;
  - Л.И. Брежнев: от хозяйственных реформ 60 -х гг.: к утере темпов развития и кризису на рубеже 70 - 80 -х гг.
3. Политика «перестройки» и распад СССР.
4. Внешняя политика СССР во второй половине XX века (1945–1985 гг.)

#### Примерные темы рефератов / презентаций:

1. Падение Берлинской стены и объединение Германии;
2. Н.С. Хрущев: портрет на фоне эпохи.
3. Речь Н.С. Хрущева на XX съезде КПСС: исторический анализ.
4. А.Н. Косыгин: личность и государственная деятельность.
5. Л.И. Брежнев: политический портрет на фоне эпохи.
6. Афганская проблема: война и общество, политические последствия.

#### Семинар №16. Россия и мир в XXI веке. (2 часа)

1. Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации.
2. Российская Федерация на рубеже веков:
  - становление суверенного государства и начало радикальных реформ;
  - политические процессы: власть и общество.
3. Россия в первое десятилетие XXI века: государство и общество:
  - экономическое и социальное развитие;
  - внутривластные процессы;
  - внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация.
4. Российская Федерация и международное положение в условиях «санкционных» ограничений.
5. Пропаганда и развитие физкультуры и спорта в современной России.

#### Темы рефератов / презентаций:

1. М.С. Горбачев и процесс распада СССР.
2. *Россия 90 -х годов глазами первого президента. (По книге Б.Н. Ельцина «Президентский марафон. Размышления воспоминания впечатления).*
3. *Причины кризиса российского общества и государства. (По книге И.Я. Фроянова «Погружение в бездну. Россия на исходе XX в.).*
4. В.В. Путин: политический портрет.
5. Борьба с терроризмом на территории России и международной арене.
6. Причины расширения границ НАТО на Восток.

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>А/02.5 Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p>	<p>УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации.</p> <p>УК-5.2. Умеет взаимодействовать с</p>



	<i>A/01.6</i> <i>Общепедагогическая функция. Обучение</i>	людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции УК-5.5. Владеет оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах
--	---	--

### **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

**Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.**

1. Докажите, что Россия - это составная часть общеевропейского цивилизационного пространства.
2. Раскройте закономерности формирования ранних форм государственности на Востоке и Западе.
3. В чем заключалось единство и многообразие древнерусской культуры.
4. Раскройте общие черты и отличия русского государства (России) и средневековых государств Европы и Азии.
5. Какое влияние оказала Золотая Орда на экономическое, политическое и административное развитие русского государства (России)?
6. Какие существуют дискуссии о генезисе самодержавия?
7. Каковы причины сложных процессов формирования единых централизованных государств в ряде стран Западной Европе (Германия, Италия)?
8. В чем заключались особенности эпохи Нового времени в Европе и России?
9. Экономическое развитие ведущих европейских держав и России в XVII в.
10. В чем заключается культурно-историческое значение воссоединения Украины с Россией в 1654 году?
11. Что такое первая научная революция и какое она оказала влияние на мировое развитие?
12. Какова роль Великих географических открытий в развитии экономики, политики, геополитическом укреплении стран Западной Европы?

13. Определите значение русских географических открытий XVII в.
14. Эпоха Просвещения как фаза исторического процесса в Западной Европе.
15. Роль и значение промышленного переворота XVIII века в мировой истории.
16. Освещение петровских реформ в современной отечественной историографии.
17. Промышленное развитие XIX века в странах Европы, США и России.
18. Каков вклад культуры России XIX века в развитие мировой цивилизации?
19. Начало XX в. и противоречия между великими державами Европы, борьба за передел мира.
20. Версия о февральской революции 1917 года как о масонском заговоре в работах отечественных и зарубежных историков.
21. Влияние Октябрьской революции и советского периода истории России на ход мировой истории.
22. Роль Советского Союза, советского народа в победоносном завершении Великой Отечественной и Второй мировой войны.
23. В чем заключаются региональные и глобальные геополитические интересы России в начале XXI века?

**Критерии оценки:**

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Устный опрос	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может в полной мере и правильно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает не четко и не полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, существенно не влияющими на качество выполненной работы.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент подробно изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, в установленные сроки.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется

преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

*Примеры тестовых заданий по различным разделам дисциплины.*

**Тестовые задания для оценки знаний студентов**

**1 группа - задания с выбором правильного ответа.**

**1. «Отцом истории» как науки называют ...**

- а. Гераклита
- б. Геродота
- в. Аристотеля
- г. Демокрита

**2. Период существования Киевской Руси...**

- а. VI-IX вв.
- б. IX-XII вв.
- в. IX-XV вв.
- г. XIII-XV вв.

**3. По форме правления Древнерусское государство представляло собой...**

- а. республику
- б. раннефеодальную монархию
- в. абсолютную монархию
- г. деспотическую тиранию

**4. Категории свободного сельского населения древней Руси....**

- а. «холопы»
- б. «смерды»
- в. «рядовичи»
- г. «пушеники»

**5. Правитель Древнерусского государства, первым принявшим христианство ...**

- а. Игорь
- б. Владимир
- в. Ольга
- г. Святослав

**6. Сведения о правовых нормах Древнерусского государства содержит следующий документ:**

- а. «Слово о Законе и Благодати»
- б. «Соборное уложение»
- в. «Русская правда»
- г. «Повесть временных лет»

**7. Киевские князья представители династии Рюриковичей...**

- 1. Владимир Святой
- 2. Дмитрий Донской
- 3. Ярослав Мудрый
- 4. Александр Невский
- 5. Иван Калита
- 6. Владимир Мономах
- 7. Андрей Боголюбский

8. Василий Темный  
а. 1,3,6 б. 2,4,5 в. 1, 5,7 г. 4,5,8

**8. Битва на реке Калка, где русские князья встретились с монголо-татарами произошла в ...**

- а. 1223 г.
- б. 1240 г.
- в. 1380 г.
- г. 1480 г.

**9. В период феодальной раздробленности вечевые порядки играли ведущую роль в политической жизни...**

- а. Пскова и Новгорода
- б. Владимира и Новгорода
- в. Чернигова и Полоцка
- г. Москвы и Владимира

**10. Земельное владение запрещавшееся продавать и дарить в XV- XVI вв. – это...**

- а. поместье
- б. вотчина
- в. усадьба
- г. Надел

**11. Образование Москвы связано с именем:**

- а. Андрея Боголюбского
- б. Юрия Долгорукого
- в. Дмитрия Донского
- г. Даниила Александровича

**12. Московский князь, получивший Золотой ярлык и право сбора дани со всех русских земель в пользу Золотой Орды:**

- а. Александр Невский
- б. Иван Калита
- в. Дмитрий Донской
- г. Иван III

**13. Цель политики Ивана Грозного заключалась в следующем...**

- а. ослабить дворянство
- б. усилить духовенство
- в. укрепить торгово-ремесленное сословие
- г. централизовать власть

**14. В период царствования Ивана IV еще не вошло в состав России ... ханство**

- а. Казанское
- б. Астраханское
- в. Крымское
- г. Сибирское

**15. Сибирские земли осваивались в первую очередь...**

- а. дворянами-помещиками

- б. служилыми людьми
- в. монастырями
- г. казаками

**16. Земский Собор – это...**

- а. орган местного самоуправления в XVII-XVIII вв.
- б. орган сословного представительства в России в XVI-XVII вв.
- в. орган исполнительной власти в эпоху Московской Руси
- г. церковный собор

**17. Укажите год, с которым связано начало династии Романовых:**

- а. 1649
- б. 1613
- в. 1645
- г. 1654

**18. Добровольное вхождение Украины в Русское подданство году относится к правлению...**

- а. Федора Ивановича
- б. Михаила Федоровича
- в. Алексея Михайловича
- г. Петра I

**19. Годы жизни Петра I:**

- а. 1672-1725
- б. 1689-1725
- в. 1680-1731
- г. 1689-1729

**20. При Петре I управление, юриспруденция, армии и различные социальные классы были реорганизованы ...**

- а. на восточный лад
- б. на западный лад
- в. на персидский лад
- г. остались без изменения

**21. Подушная подать - это:**

- а. налог со всех мужчин податных сословий
- б. налог со всего населения Российской империи
- в. подать с купцов за торговые места
- г. таможенные пошлины с иностранных купцов

**22. Ништадтский мирный договор был заключен в ... году**

- а. 1711
- б. 1721
- в. 1762
- г. 1791

**23. Период правления Анны Иоанновны вошел в историю как:**

- а.** «правление временщиков»
- б.** «бироновщина»
- в.** «женское правление»
- г.** «смутное время»

**24. «Жалованная грамота дворянству» была издана в ... году**

- а.** 1762
- б.** 1767
- в.** 1775
- г.** 1785

**25. В первые годы царствования Александра I автором проекта государственных реформ был...**

- а.** А.А. Аракчеев
- б.** П.А. Столыпин
- в.** М.М. Сперанский
- г.** А.Д. Меньшиков

**26. Победа России в войне 1812 года и создание военных поселений относится к периоду царствования...**

- а.** Александра I
- б.** Николая I
- в.** Александра II
- г.** Александра III

**27. Программа Северного общества декабристов, разработанная Н.М. Муравьевым называлась...**

- а.** Русская Правда
- б.** Судебник
- в.** Конституция
- г.** Манифест к русскому народу

**28. В царствование Николая I была проведена...**

- а.** кодификация законов
- б.** отмена крепостного права
- в.** принята Конституция
- г.** создана земства

**29. Принцип комплектования регулярной армии, который ввел Александр II ...**

- а.** рекрутская повинность
- б.** всеобщая повинность
- в.** ополчение
- г.** контрактный

**30. 1881-1894 годы приходится на правление ...**

- а.** Александра I
- б.** Александра II
- в.** Александра III
- г.** Николая I

**31. Движение в живописи XIX века...**

- а. «футуристы»
- б. «передвижники»
- в. «абстракционисты»
- г. «могучая кучка»

**32. Мировому сообществу на рубеже XIX-XX века характерно...**

- а. стабильность функционирования мира
- б. борьба за колонии и капиталистический раздел мира
- в. «биполярная» международная политическая система
- г. экономические кризисы перепроизводства

**33. Результатом реформ С.Ю. Витте является...**

- а. экономический скачек в аграрной отрасли
- б. возрастание числа монополий
- в. промышленный подъем
- г. формирование политических партий

**34. К социал-демократическим партиям России начала XX века относятся...**

- а. кадеты
- б. эсеры
- в. черносотенцы
- г. октябристы

**35. По аграрной реформе П.А.Столыпина, земельный участок, выделенный крестьянину взамен отводившихся ему ранее общинных земель, располагавшихся в различных местах - ...**

- а. отруб
- б. хутор
- в. вотчина
- г. десятина

**36. Первая мировая война началась...**

- а. летом 1812 г.
- б. летом 1914 г.
- в. зимой 1918 г.
- г. осенью 1939 г.

**37. Отречение Николая II произошло...**

- а. 2 марта 1917 г.
- б. 3 марта 1917 г.
- в. 25 октября 1917 г.
- г. 7 ноября 1917 г.

**38. Декрет о мире и Декрет о земле были приняты на ...**

- а. IV Государственной думе

- б. II Всероссийском съезде Советов
- в. Учредительном собрании
- г. I съезде Советов СССР

**39. Основными противоборствующими силами в годы гражданской войны выступали...**

- а. зеленое движение и союзнические отряды Антанты
- б. красное и зеленое движение
- в. красное и белое движение
- г. красные и союзнические отряды Антанты

**40. Новая экономическая политика была принята на...**

- а. II Всероссийском съезде Советов
- б. X съезде РКП (б)
- в. I съезде Советов СССР
- г. II съезде Советов СССР

**41. Экономика СССР в 1930-е гг. характеризовалась...**

- а. преимущественным развитием легкой промышленности
- б. децентрализацией планирования и управления производством
- в. предельным ограничением сферы деятельности рыночных механизмов
- г. невмешательством государства в хозяйственную сферу

**42. Концепцию о возможности построения социализма в отдельно взятой стране выдвинул...**

- а. В.И. Ленин
- б. И.В. Сталин
- в. Л.Д. Троцкий
- г. М.Ю. Рютин

**43. Декларация и Договор об образовании Союза Советских Социалистических Республик приняты на ...**

- а. II Всероссийском съезде Советов
- б. X съезде РКП (б)
- в. I съезде Советов СССР
- г. II съезде Советов СССР

**44. Вторая мировая война началась...**

- а. 5 сентября 1939 г.
- б. 1 сентября 1939
- в. 22 июля 1941
- г. 23 августа 1939

**45. Соглашение союзников о безоговорочной капитуляции Германии было принято на...**

- а. Тегеранской конференции
- б. Лондонской конференции
- в. Крымской конференции



г. Потсдамской конференции

**46. Борьба за лидерство после смерти И.В. Сталина осуществлялась между...**

1. В.М. Молотовым
2. Н.А. Булганиным
3. Л.П. Берией
4. Л.М. Кагановичем
5. К.Е. Ворошиловым
6. Н.С. Хрущевым
7. Г.К. Жуковым
8. Г.М. Маленковым

а. 1,4,8 б. 2,3,7 в. 2,3,5 г. 3,6,8

**47. Организация Варшавского договора (ОВД) была создана в...**

- а. 1946 г.
- б. 1949 г.
- в. 1954 г.
- г. 1955 г.

**48. Советские войска вошли в Афганистан в ...**

- а. 21 августа 1968 года
- б. 1 августа 1975 года
- в. декабре 1979 года
- г. 1 июля 1991 года

**49. М.С. Горбачев и его «команда», начав в перестройку:**

- а. собирались обновить, улучшить социализм с помощью некоторых реформ, ничего не меняя в фундаментальных основах системы
- б. собирались повернуть к капитализму
- в. собирались перестроить сельское хозяйство и стимулировать приток инвестиций из за рубежа
- г. произвести конфискацию имущества всех предприятий в пользу государства

**50. Президент Российской Федерации в 2000-2008 годах...**

- а. Д.А. Медведев
- б. В.С. Черномырдин
- в. С.В. Кириенко
- г. В.В. Путин

**2 группа – задания с выбором искомых правильных ответов.**

1. Укажите одно из последствий Смутного времени:
  - 1) включение в состав России Левобережной Украины
  - 2) потеря Россией Великого Новгорода
  - 3) потеря Россией Новгорода – Северского
  - 4) заключение «вечного мира» с Речью Посполитой

2. О ком из исторических деятелей XVI в. говорится в данном отрывке: «Первый руководитель Посольского приказа, которым управлял более 20 лет. Жалован в звание

«печатник». Иноземцы-современники отмечали: «Муж искусством красноречия замечателен более прочих». Утратил доверие царя и оказался в отставке, обвинен в заговоре в пользу польского короля. Выдержал страшные пытки. Вины не признал. На глазах толпы распят на кресте из бревен, затем расчленен живым)?

- 1) Михаил Львович Глинский
- 2) дьяк Иван Висковатый
- 3) князь Андрей Курбский
- 4) Алексей Адашев

3. Укажите памятник архитектуры XVII в.:

- 1) Грановитая палата;
- 2) Патриаршие палаты Московского Кремля;
- 3) Церковь Вознесения в Коломенском;
- 4) Церковь Федора Стратилата в Новгороде

4. «Славянскими апостолами» называли и продолжают называть:

- 1) просветителей Кирилла и Мефодия
- 2) первых святых на Руси князей Бориса и Глеба
- 3) первых князей-христиан: княгиню Ольгу и ее внука Владимира I
- 4) летописца Нестора и игумена Феодосия Печерского

5. В 1807 году в России:

- 1) праздновалась победа над Турцией
- 2) обнародован указ о вольных хлебопашцах
- 3) заключен Тильзитский мир
- 4) присоединена Грузия

6. Экономический курс С.Ю.Витте предусматривал

- 1) отмену крепостного права;
- 2) проведение денежной реформы;
- 3) ограничение притока иностранного капитала;
- 4) отмену помещичьего землевладения.

7. В число лучших полководцев 1-й мировой войны А. А. Брусилов выдвинулся:

- 1) во время Восточно-Прусской операции в 1914 г.
- 2) как организатор наступления Юго-Западного фронта в 1916 г.
- 3) как Верховный главнокомандующий русской армией в мае 1917 г.
- 4) как командующий армией, взявшей крепость Перемышль

8. Высшим государственным органом, сосредоточившим всю полноту власти в годы Великой Отечественной войны, стал:

- 1) Государственный Комитет Обороны
- 2) Народный комиссариат обороны
- 3) Ставка Верховного Главнокомандования
- 4) Совет Труда и Обороны

9. Наступление войск Юго-Западного фронта на Харьков весной 1942 г. закончилось:

- 1) освобождением Донбасса и Левобережной Украины
- 2) окружением двух советских армий
- 3) освобождением части Северного Кавказа
- 4) окружением двух немецких и одной румынской армий

10. Какие из перечисленных событий, явлений социально-экономического развития СССР относятся к периоду 1964–1982 гг.?

- 1) кампания «догоним и перегоним Америку по производству мяса, молока и масла на душу населения»
- 2) строительство Байкало-Амурской магистрали
- 3) реализация программы по развитию Нечерноземной зоны РСФСР
- 4) принятие «Продовольственной программы»

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов. Подсчет баллов происходит автоматически в системе ДО «Поволжская ГАФКСиТ»

тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент не выполнил работу.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу в целом, но с наличием существенных ошибок.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в целом, но с наличием несущественных ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимых требований.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

*Примеры практических работ в форме рефератов/презентаций приведены в каждой теме семинарского занятия. Причем, работы, выполненные на базе исторического источника приведены курсивом. Например: Русь и Орда: концепция Л.Н. Гумилева (по книге Л.Гумилева «От Руси к России: очерки этнической истории»).*

**Критерии оценки:**

Доклад (презентация) на заданную тему	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно выполнил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не соответствуют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент не полно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена одна существенная ошибка; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент не полно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия

		терминов; может обосновать свой ответ и объяснить на картографическом материале, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.

**4. Деловая (ролевая) игра** – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.

*Пример деловой игры по Московское государство XV- XVI вв.* Цель: сформировать представление о создании централизованного государства Ивана III, проанализировать содержание реформ Ивана IV и дать итог его деятельности.

План:

Студенты делятся на группы

1. Сторонники проведения политики и стиля правления Ивана III.
2. Сторонники проведения политики и стиля правления Ивана Грозного.
3. Команда обвинителей – критикуют деятельность Ивана III и Ивана IV.
4. Команда судей подводит позитивное и негативное мнение и выносит приговор.

Рекомендации для выступающих:

- обосновывайте свои выводы на основании исторических источников, т.е. карт исторических сражений и территории государства, свидетельства современников, видео-фильмов, приводите причины и выводы.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент анализирует и решает типичные профессиональные задачи с незначительными погрешностями, устраняемыми им самим; может испытывать замешательство на отдельных этапах игры, с которым студент успешно справляется в смоделированной ситуации. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

**5. Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

**Примеры ситуационных задач** направлены на использование приобретенных знаний и умений с учетом конкретной исторической ситуации. Студенты делятся на 4-6 групп. Каждая группа создает свой проект по приведенной ниже тематике. Проект должен

содержать следующие структурные части: цель задачи, анализ возможных рисков, реализация, контроль и коррекция. Групповые проекты защищаются.

**Тема: Попытка российской модернизации во второй половине XIX в.**

1. Проведение крестьянской реформы 1861 г.:
2. Положения судебной реформы 1864г.
3. Военная реформа (1861-1874 гг).
4. Земская реформа 1864 г.
5. Городская реформа 1870 г.
6. Реформы в области народного образования 1863-1864 гг.

Рекомендации для выступающих:

- обосновывайте свои выводы на основании исторических источников, т.е. карт территории государства, свидетельства современников, видео-фильмов; приводите причины и результаты; обоснуйте свой план переустройства России. Если бы Вы были «Императором Российской Империи Александром II»? Как бы могли перевернуть ход истории?

**Тема: Реформирование России в начале XX в.**

1. Деятельность Витте могла ли коренным образом ускорить социально-экономическое развитие страны, с тем, чтобы избежать Великая российская революция 1917 года?
2. Реформы Столыпина: решите проблемы в сельском хозяйстве с современной позиции.
3. Выделите альтернативы развития России после падения монархии?

**Тема: Россия на пороге XXI в. Становление Российской государственности и ее положение в современном мире.**

1. Демократия и гражданское общество в современной России: сложности становления.
2. Мировой финансовый и экономический кризис и Россия: возможности преодоления.
3. Национальные проблемы и конфликты в России: способы решения
4. Внешняя политика РФ в условиях новой политической ситуации: глобальные изменения в мировом сообществе.

**Критерии оценки:**

<b>Ситуационная задача</b>	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно выполнил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не опираются на исторический материал.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент не полно, но правильно изложил задание; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал не содержит картографический материал и исторические источники
	Средний (Хорошо)	Студент не полно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия исторических терминов; может обосновать свой ответ и объяснить на картографическом материале, приводит необходимые примеры.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил задание; результаты выполнения работы соответствуют требованиям, установленным преподавателем к данному виду

		работы. Проект содержать следующие структурные части: цель задачи, анализ возможных рисков, реализация, контроль и коррекция. Работа опирается на источниковый и картографический материал
--	--	--

**6. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

Организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического характера Вам необходимо подготовить показательные выступления к празднику «День Победы».

**Подготовка (конспекта-сценария) наглядных материалов и карт по теме: СССР в годы Великой Отечественной войны**

<b>Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)</b>	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно выполнил задание; результаты выполнения работы не опираются на исторический материал. Не показал на карте ход военных действий
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент не полно, но правильно изложил задание; Студент в основном правильно основные этапы Отечественной войны советского народа 1941–1945 гг., материал не содержит картографический материал и исторические источники
	Средний (Хорошо)	Студент в основном правильно основные этапы Отечественной войны советского народа 1941–1945 гг., показал ее влияние на формирование биполярной системы мира, выделил роль насилия и ненасилия в истории.
	Высокий (Отлично)	Студент правильно основные этапы Отечественной войны советского народа 1941–1945 гг., показал значение победы советского народа на формирование биполярной системы мира, выделить роль патриотизма, работа опирается на источниковый и картографический материал

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия (без уважительной причины) подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические

занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

### ***Примерные темы рефератов/ презентаций***

1. Формирование ранних форм государственности на Востоке и Западе.
2. Предки древних славян их происхождение.
3. Волжская Булгария: основы государственного образования и культуры.
4. Система земледелия славянских племён.
5. Быт и верования восточных славян.
6. Формирование государственности в Древнем мире.
7. Возникновение государственности у восточных славян.
8. Правители Древней Руси и их роль в отечественной истории.
9. Внешняя политика Древней Руси.
10. Крещение Руси и ее историческое значение.
11. Эпоха «Средневековье» как стадия исторического процесса.
12. Феодалная раздробленность в Западной Европе.
13. Владимиро-Суздальское княжество в период раздробленности.
14. Особенности развития Галицко-Волынского княжества.
15. Специфика демократического устройства Новгородской республики.
16. Золотая Орда как политическое образование.
17. Александр Невский как политический деятель и полководец.
18. Дмитрий Донской и его борьба за укрепление целостности российского государства.
19. Культура Руси в XIII - XIV вв.
20. Сходства и различия Судебников 1497 г. и 1550 г.
21. Становление самодержавия в Московском государстве в XVI в.
22. Культура Московского государства во второй половине XV-XVI в. в.: московские летописи, литература, зодчество (Московский Кремль), живопись (Андрей Рублев, Дионисий).
23. Земские соборы 50-х гг. XVI в.
24. Формирование дворянства как опоры центральной власти.
25. Централизация и формирование национальной культуры.
26. Концепция «Москва-Третий Рим».
27. Возрождение и Реформация в Западной Европе: её экономические, политические, социокультурные причины.
28. Династический кризис конца XVI века в России.
29. Общее и особенное в деятельности Лжедмитрия I и Лжедмитрия II.
30. Роль народного ополчения в освобождении России.
31. Формирование новой династии Романовых.
32. Царствование Алексея Михайловича.
33. Соборное Уложение 1649 года – закрепление крепостного права.

34. Культурно-историческое значение воссоединения Украины с Россией.
35. Русско-турецкие отношения в XVII в.
36. Русские географические экспедиции в XVII в.
37. Эпоха Просвещения как фаза исторического процесса в Западной Европе.
38. Ранние государственные образования как фаза исторического процесса в западной Европе.
39. Промышленный переворот XVIII века в мировой истории.
40. Освещение петровских реформ в современной отечественной историографии.
41. Дворцовые перевороты: социально-политическая сущность, последствия.
42. Сущность политики «просвещенного абсолютизма».
43. Изменения в международном положении Российской империи в правление Екатерины II
44. Промышленное развитие XIX века в странах Европы и США.
45. Отечественная война 1812 г.: проблемы периодизации и типологии.
46. Сопоставительный анализ полководцев Наполеона и М.И. Кутузова (раскрыть стратегию и действие французской и русской армий).
47. Влияние декабризма на общественную мысль России и Европы.
48. Сопоставительный анализ «Конституции» Н.М. Муравьева и «Русской Правды» П.И. Пестеля.
49. Основные сражения русско-японской войны.
50. Противоборствующие блоки в Первой мировой войне.
51. Платформы политических партии начала XX века по «военному вопросу»
52. Социально-экономические последствия Первой мировой войны.
53. В.И. Ленин и его роль в октябрьской революции 1917 г.
54. Л.Д. Троцкий – руководитель восстания в октябре 1917 года в г. Петроград.
55. Можно ли было предотвратить Октябрьскую революцию? Если да, то когда и как?
56. Тоталитаризм как политический режим: общее и особенное в странах Европы и России.
57. Формирование однопартийного политического режима.
58. Строительство индустриального общества в СССР в 30-е гг.: результаты и издержки.
59. «Большой скачок 1929 г.»: замыслы и результаты.
60. Конституция 1936 г. - конституция «победившего социализма».
61. Культурная политика в 1920 - 1930-е гг.
62. Международное положение СССР в предвоенные годы.
63. Начало Второй мировой войны.
64. Нападение Германии на СССР. Причины неудач Красной Армии в начальный период войны. Битва за Москву.
65. Коренной перелом в ходе Великой Отечественной войны и ее победоносное завершение.
66. Осложнение международной обстановки в послевоенный период в Европе.
67. Вступление мира в эпоху научно-технической революции.
68. Трудности послевоенного переустройства: восстановление народного хозяйства и ликвидация атомной монополии США.
69. Общее и особенное во внешнеполитическом курсе Н.С. Хрущева и Л.И. Брежнева.
70. Изменения в теории и практике советской внешней политики.

**Реферат** – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.



**Презентация** - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован. Для подготовки презентации студент должен переработать содержание темы в его сценарное изложение. Особенность методики подобного рода сводится к грамотному составлению структуры, выделению ключевых идей, которые подчеркиваются при помощи возможностей программы, в которой создается презентация. Таким образом, одним из первых шагов, является создание структуры презентации, выделение основных её частей, формирование списка понятий, дат, исторических имён, событий, географических объектов и пр., входящих в содержание каждой из частей. Для того, чтобы активизировать внимание аудитории, в заключительную часть презентации студент может включить тестовые задания, которые позволят, с одной стороны, проверить эффективность подачи информации, с другой стороны, мобилизуют внимание аудитории.

Далее следует этап сбора материала. Он может происходить путём «забывания» исходных данных в «поисковик» или через обращение к соответствующим сайтам, список которых предоставляет преподаватель дисциплины в ходе установочного занятия.

Следующий этап – компоновка материала. Ключевые персонажи, сюжеты должны быть показаны более крупными изображениями, яркими сюжетами, снабжены соответствующими пояснениями, цитатами из собственных высказываний, оценок современников, историков. О тексте. Он не должен быть громоздким, но и нельзя его сокращать до превращения в подписи к слайдам. Как правило, студент, увлеченный процессом создания презентации, забывает о её роли – проиллюстрировать защиту реферата (карты, схемы). Важное значение имеет отражение в презентации умения студента выстраивать логические цепочки, средствами графики передавать причинно-следственные связи событий, отражать роль в них исторических персонажей, влияние объективных факторов. Грамотно составленная схема, таблица в формате презентации – это настоящее искусство. Можно обратить внимание на некоторые психологические особенности восприятия аудиторией того или другого цвета. Это поможет в выборе фоне, цветовых акцентов. Кроме того, необходимо дать 4-5 предложение студентам под запись. Важным элементом, о котором, как правило, забывают студенты, является оформление списка литературы, источников, сайтов, с помощью которых была выполнена презентация. Студентам дается понятие об интеллектуальной собственности и авторских правах и в этой области.

Наконец, заключительный этап, необходимо четко установить временные рамки, отведенные для презентации на занятии, отрепетировать её на технике, которая установлена в учебной аудитории.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины.

#### **Перечень вопросов для промежуточной аттестации (Вопросы к экзамену).**

1. История, ее роль в системе человеческих знаний. Основные этапы и закономерности исторического развития общества.
2. Древний Восток и Античный мир: исторические особенности.
3. Великое переселение народов. Основные типы цивилизаций, их характеристика.
4. Восточные славяне в древности. Их расселение, быт, хозяйство, верования.
5. Образование древнерусского государства. Теории происхождения древнерусского государства.
6. Общественно-политический строй и социально-экономическое развитие Древней Руси.

7. Древняя Русь и ее соседи. Киевская Русь в системе международных отношений: Хазарский каганат, печенеги, Волжская Булгария, Византия, страны Западной Европы.
8. Принятие христианства и его значение в истории Руси.
9. Культура Древней Руси IX-XII вв.
10. Эпоха Средневековья в Западной Европе: общая характеристика.
11. Политическая раздробленность Древней Руси: причины и последствия.
12. Особенности экономического, политического и культурного развития русских земель в XII-XIII вв.
13. Борьба русского народа против иноземных захватчиков на северо-западе Руси в XIII вв.
14. Русь и Орда: проблемы взаимовлияния.
15. Социально-политические изменения в русских землях в XIV-XV вв. Возвышение Москвы. Специфика формирования единого российского государства.
16. «Новое время» в Европе как особая фаза всемирно-исторического процесса.
17. Формирование сословно-представительной монархии. Структура феодального землевладения. Реформы Ивана Грозного: и период «Опричнины».
18. Внешняя политика Ивана IV. Взятие Астрахани, Казани. Ливонская война.
19. «Смута» - кризис русской государственности в нач. XVII в. Социальные движения в России XVII в. Роль народного ополчения.
20. Начало династии Романовых. Утверждение абсолютизма в России XVII века.
21. Этапы становления крепостного права в России. «Соборное уложение» 1649 г.
22. Эпоха Просвещения и ранние государственные образования как фаза исторического процесса в западной Европе.
23. Французская революция и ее влияние на политическое и социокультурное развитие европейских государств.
24. Оформление абсолютизма в первой четверти XVIII в. Реформы Петра I и их роль в истории России.
25. Изменения российского государства в результате реформ Петра I.
26. Культура России XVIII в.
27. Эпоха дворцовых переворотов: их причины и сущность.
28. Реформы Екатерины II. Просвещенный абсолютизм, особенности российского просвещенного абсолютизма. Пугачевщина.
29. Изменение территории и геополитического положения Российского государства в XVIII в.
30. Внутренняя и внешняя политика Павла I. Его личность и судьба.
31. Промышленный переворот XIX века и политическое развитие Европы.
32. Россия в эпоху Александра I. Попытки реформ (проект Сперанского) и Аракчеевщина.
33. Отечественная война 1812 г. и заграничные походы русской армии. Венский конгресс. Деятельность России в рамках «Священного Союза».
34. Влияние Отечественной войны 1812 г. на общественное движение в России. Восстание декабристов.
35. Политика Николая I. Нарастание политического кризиса и рост общественных оппозиционных движений во второй четверти XIX в.
36. Великие реформы Александра II и их социально-экономические последствия. Причины проведения реформ в эпоху Александра II.
37. Крестьянская реформа в России, ее влияние на ход исторического развития.
38. Промышленная революция в России второй половины XIX в. Особенности становления индустриального общества в России.
39. Контрреформы Александра III и их влияние на ход исторического развития России.

40. Общественная мысль и особенности общественного движения России второй половины XIX в.
41. Исторические закономерности капиталистического раздела мира и борьба за колонии в странах западной Европа и США конца XIX – начала XX вв.
42. Русская культура XIX века и ее вклад в мировую культуру.
43. Россия на рубеже XIX-XX вв. Промышленная модернизация России. Реформы С.Ю. Витте. Особенности развития Российского капитализма.
44. Социально-экономическое развитие России в конце XIX - нач. XX в.
45. Первая русская революция 1905-1907 гг. Попытка модернизации монархии и деятельность Государственной Думы.
46. Политические партии России начала XX в.: генезис, классификация, программы, тактика.
47. Столыпинская аграрная реформа.
48. Россия в условиях I Мировой войны и общенационального кризиса. Великая русская революция и её значение.
49. Февральская революция. Феномен двоевластия. Курс на вооруженное восстание большевиков и корниловский мятеж.
50. Октябрьская революция 1917 г. Первые преобразования Советской власти и разгон Учредительного Собрания.
51. Причины, ход и итоги гражданской войны и иностранной интервенции.
52. Сущность политики «военного коммунизма». Его задачи и итоги.
53. Социально-экономическое развитие и культурная жизнь страны в 20-е гг. НЭП. (1921-1929 гг.).
54. Формирование однопартийного политического режима в советском государстве в 20- 30-е гг. XX в.
55. Образование союзного государства - СССР. Внешняя политика в 20-30-е гг.
56. Социально-экономические преобразования в 30-е гг. в СССР: коллективизация и индустриализация.
57. Начало Второй Мировой войны. Внешняя политика СССР в 1939-1941 гг.
58. Ход и итоги и последствия Великой Отечественной войны.
59. Послевоенный мир и СССР (1945-1985): образование мировой системы социализма, «холодная» война, гонка ядерных вооружений.
60. Развенчание культа личности Сталина. «Оттепель» Хрущева. Попытки экономических и политических реформ.
61. Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы.
62. Период «Застоя» СССР в середине 60-80-х гг.: нарастание кризисных явлений. Развитие науки, культуры и техники в Советском Союзе.
63. Советский союз в 1985-1991 гг. Концепция М.С. Горбачева «ускорение», «перестройка», «новое мышление».
64. Распад СССР и его причины.
65. Становление новой российской государственности (1993-1999 гг.). Октябрьские события 1993 г. Россия на пути радикальной социально-экономической модернизации.
66. Россия в конце XX - начале XXI века: экономика, политика, культура.
67. Глобализирующееся мировое сообщество и место России в мире в 2000-2019 гг.
68. Формирование гражданского общества в современной России. Физическая культура и спорт как приоритеты развития государственной политики.

Экзамен по дисциплине (модулю) служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения

навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Основная форма экзамен.

Система оценивания.

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса.

**Критерии оценки:** При использовании данной системы весь курс по предмету разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка. В семестре в качестве промежуточного контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача экзамена, по результатам работы в семестре и текущего контроля успеваемости студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ необходимой для освоения дисциплины**

### **6.1. Основная литература**

1. Зуев, М.Н. История России: учеб. для бакалавров / М.Н. Зуев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2011. – 655 с.

2. Кириллов, В.В. История России: учебное пособие / В. В. Кириллов. - М: Юрайт, 2011

3. Кириллов, В. В. История России : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Кириллов. — 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 665 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978–5–9916–3511–0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/395517>

4. Шабалина, Ю.В. История Отечества : с древнейших времён до наших дней: метод. пособие /Ю.В. Шабалина. – Казань: ФГБОУ ВПО "Поволжская ГАФКСиТ", 2014. – 172 с.

5. Кузнецов, И.Н. История: учебник для бакалавров / И.Н. Кузнецов. - 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Дашков и К°, 2017. - 576 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450757> (06.09.2018)

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Викторов, В. В. Российская цивилизация: тенденции развития от истоков к современности: учебное пособие / В. В. Викторов. - М.: Вузовский учебник, 2011. - 336 с.

2. История России. С древнейших времён до наших дней. В 2-х т. Т.1: учебник / Под ред. А.Н. Сахарова. - М.: Проспект, 2013. - 544 с.

3. Карамзин, Н. М. История государства Российского. В 4 т.: Том 1 (I-III) От древних славян до начала монгольского нашествия. / Н. М. Карамзин. - М.: Де Либри, 2015. - 704 с.

4. Карамзин, Н. М. История государства Российского. В 4 т.: Том 2 (IV-VI) Борьба с иноземными захватчиками и возвышение Москвы / Н. М. Карамзин. - М.: Де' Либри, 2014. - 792 с.

5. Карамзин, Н. М. История государства Российского. В 4 т. Том 3 (VII-IX) Московская Русь при Василии III и Иване Грозном [Текст] / Н. М. Карамзин. - М.: Де Либри, 2014. - 688 с.

6. Кузнецов, И. Н. Отечественная история: учебник / И. Н. Кузнецов. – М. : ИНФРА–М, 2012. – 639 с.

7. Орлов, А. С. История России в схемах: учебное пособие / А. С. Орлов. - М.: Проспект, 2016. - 304 с.
8. Сёмин, В. П. История России: проблемы и вопросы : учебное пособие / В. П. Сёмин. – М. : КНОРУС, 2016. – 642 с.
9. Хрестоматия по истории России : учебное пособие / Авт.–сост. А.С. Орлов, В.А. Георгиев, Н.Г. Георгиева, Т.А. Сивохина. – М. : Проспект, 2014. – 592

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

1. Библиотека электронных ресурсов исторического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова [Электронный ресурс]//– URL: <http://www.hist.msu.ru/ER/>. Хронос.
2. Всемирная история в интернете [Электронный ресурс]//– URL: <http://www.hrono.ru/>.
3. История нашей страны [Электронный ресурс]//– URL: <http://istorijarossii.narod.ru/>.
4. Научная электронная библиотека e-library. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
6. Российский общеобразовательный портал. Коллекция исторические документы. – Режим доступа: <http://historydoc.edu.ru>
7. Каталог Исторических сайтов – Режим доступа: <http://historylinks.ru/catalogue/russia/3>

#### **Информационные технологии:**

Система дистанционного обучения // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе дистанционного обучения в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»)

#### **8.Материально-техническое обеспечение дисциплины представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

*В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.*

1. Аудитория для проведения занятий.

2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет сервиса и туризма  
Кафедра иностранных языков и языкознания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

«25» 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Иностранный язык**

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

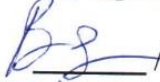
*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: к.пед.н., доцент Гарипова А.Н.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» 10 2020 года  
Протокол № 3.


Заведующий  
кафедрой

 Волчкова В.И.  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-4.1.</b> Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации</p> <p><b>УК-4.2.</b> Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p> <p><b>УК-4.3.</b> Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»</i> А/02.5</p> <p><i>ПС 01.001 «Педагог»</i> <i>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</i> <i>(воспитатель, учитель)</i> А/01.6</p> <p><i>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</i> А/01.6</p>	УК-4

## 9. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – экзамен.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>108</b>								
В том числе:									
Лекции	<b>4</b>	4							
Семинары									
Практические занятия	<b>104</b>	50	54						



Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		экзамен <b>27</b>		экзамен 27						
Самостоятельная работа (всего)		<b>81</b>	54	27						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>216</b>	108	108						
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>	3	3						

## 10. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<i><b>1 семестр</b></i>				
1	<b>«Биография студента/ Семья»</b>	<p><u>Основной уровень</u> Взаимоотношения в семье, с друзьями. Проведение выходного дня, хобби.</p> <p><u>Повышенный уровень</u> Современные формы совместного проживания (традиционная семья, Singles, неполные семьи). Роль семьи в жизни человека. Активный и пассивный отдых. Семейные спортивные традиции.</p> <p><b>Темы для обсуждения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. О себе. Семья. Семейные традиции, уклад жизни.</li> <li>2. Дом, жилищные условия.</li> <li>3. Досуг и развлечения в семье.</li> <li>4. Еда и покупки</li> </ol> <p><b>Формы работы:</b> Групповое обучение с целью развития навыков командной работы «Я и моя семья» Презентация «Мой дом» Проект «Праздники в семье»</p>	УК – 4	27
2	<b>«Наш ВУЗ»</b>	<p><u>Основной уровень</u> Мой вуз (история, структура, учебные и спортивные сооружения, спортивная деятельность). Жизнь студентов. Известные выпускники моего вуза.</p> <p><u>Повышенный уровень</u> Высшее образование в России и за рубежом. Европейские образовательные программы. Академическая мобильность.</p>	УК – 4	27

		<p><b>Темы для обсуждения:</b></p> <p>1. Мой вуз. 2. Студенческая жизнь.</p> <p><b>Формы работы:</b></p> <p>Презентация «Моя академия» Ролевая игра «Праздник в вузе»</p>		
3	<p><b>«Я - спортсмен. Моя тренировка»</b></p>	<p><u>Основной уровень</u> Роль ФКиС в моей жизни. Первые шаги в спорте. Моя тренировка (место, время проведения; основные этапы тренировочного занятия). Питание и вредные привычки.</p> <p><u>Повышенный уровень</u> Физическая культура – основа здоровья нации. Личностное развитие и перспективы карьерного роста. Современные тенденции в методике спортивной тренировки. Питание спортсмена.</p> <p><b>Формы работы:</b></p> <p>Проект «Спорт в моей жизни» Ролевая игра с целью развития навыков межличностных коммуникаций «На соревнованиях» Групповые технологии «Студенческий спорт» Проект «Навстречу новым победам» Проблемное обучение «Легко ли быть успешным спортсменом»</p>	УК – 4	27
4	<p><b>«Россия»</b></p>	<p><u>Основной уровень</u> Географическое и политическое положение страны. Национальные традиции и обычаи России. Родной край, его достопримечательности. Путешествие и туризм. Выдающиеся деятели науки, спорта и искусства.</p> <p><u>Повышенный уровень</u> Национальные черты характера россиян. Стереотипы восприятия и понимания различных культур. Роль туризма в экономическом, социальном и культурном развитии страны и регионов. Основные этапы и направления в развитии искусства (живопись, музыка, архитектура, кино, театр, литература).</p> <p><b>Формы работы:</b></p>	УК – 4	27

		Ролевая игра по развитию лидерских качеств «Известные спортсмены» Проект «Здоровье, здоровый образ жизни» Проблемное обучение «Современные проблемы охраны природы и окружающей среды»		
<b>2 семестр</b>				
5	<b>«Спорт России»</b>	<b>в</b> <u>Основной уровень</u> Спортивное движение в России. Зимние и летние виды спорта. Выдающиеся спортсмены. Традиционные виды спорта россиян. Спортивные сооружения и инфраструктура. Участие советских и российских спортсменов на международных соревнованиях. Основы здорового образа жизни. Спорт и фитнес. <u>Повышенный уровень</u> Основные направления развития ФКиС в стране. Задачи спортивных Федераций по подготовке высококлассных спортсменов. Здоровье сберегающие технологии. Научные подходы к употреблению пищевых добавок. Новые тенденции в фитнес-индустрии. <b>Формы работы:</b> Презентации «Спорт в России, Великобритании, США» Проблемное обучение «Спортивное образование в России и за рубежом»	УК – 4	18
6	<b>«Спорт в школе»</b>	<u>Основной уровень</u> Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Проведение урока ФК в школе. Всесоюзные спортивные соревнования для детей и подростков. <u>Повышенный уровень</u> Государственные программы по развитию ФКиС в системе образования России. Адаптация урока ФК для детей с отклонениями в состоянии здоровья. Роль ФКиС в воспитании молодого поколения.	УК – 4	18
7	<b>«Страна изучаемого языка»</b>	<u>Основной уровень</u> Географическое и политическое положение страны. Национальные традиции и обычаи.	УК – 4	18

		<p>Исторические и архитектурные достопримечательности. Путешествие и туризм. Выдающиеся деятели науки, спорта и искусства.</p> <p><u>Повышенный уровень</u></p> <p>Вклад страны в мировое культурное наследие.</p> <p>Стереотипы восприятия и понимания различных культур. Роль туризма в экономическом, социальном и культурном развитии страны.</p> <p>Основные этапы и направления в развитии искусства (живопись, музыка, архитектура, кино, театр, литература).</p> <p><b>Формы работы:</b></p> <p>Групповые технологии «Иностранный язык в нашей жизни»</p> <p>Презентация «Мир вокруг нас»</p> <p>Ролевая игра «Общее и различное в странах и национальных культурах»</p>		
8	«Спорт в стране изучаемого языка»	<p><u>Основной уровень</u></p> <p>Традиционные виды спорта. Спортивные сооружения и инфраструктура. Выдающиеся спортсмены.</p> <p><u>Повышенный уровень</u></p> <p>Система подготовки спортсменов в стране.</p> <p>Государственные программы по укреплению здоровья нации.</p> <p><b>Формы работы:</b></p> <p>Презентация «Спортсмен, на которого я хочу быть похожим»</p> <p>Ролевая игра с целью развития навыков принятия решений «На матче»</p>	УК – 4	18
9	«Соревнования»	<p><u>Основной уровень</u></p> <p>Виды и уровень спортивных состязаний, периодичность их проведения. Зимние и летние Универсиады. Зимние и летние Олимпийские/Паралимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в международных соревнованиях. Физическая подготовка спортсмена к соревнованиям.</p> <p><u>Повышенный уровень</u></p> <p>Критерии отбора спортсмена на соревнования.</p>	УК – 4	18

		<p>Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Проблема допинга в спорте.</p> <p>Воздействие запрещенных препаратов на организм спортсмена. Всемирный антидопинговый кодекс.</p> <p><b>Формы работы:</b> Ролевая игра «Отбор спортсмена на соревнования»</p>		
10	«Олимпийские и паралимпийские игры»	<p><u>Основной уровень</u> Древние Олимпийские игры. История возникновения Олимпийских и Паралимпийских игр. Символика, девиз и ритуал проведения. Олимпийские и паралимпийские виды спорта. Выдающиеся олимпийские и паралимпийские чемпионы.</p> <p><u>Повышенный уровень</u> Деятельность МОК и МПК. История Олимпийского и паралимпийского движения. Роль спортивного маркетинга в олимпийском движении. Критерии включения вида спорта в Олимпийскую программу.</p> <p><b>Формы работы:</b> Групповая работа «Выдающиеся олимпийские и паралимпийские чемпионы».</p>	УК – 4	18

### 11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-4	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/02.5 Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</p> <p><b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b> А/01.6 Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом</p>	<p><b>УК-4.1. Знает</b> систему иностранного (английского) языка и основы деловой коммуникации</p> <p><b>Знает:</b> - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском и иностранном языках в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в</p>

	<p><i>возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</i></p>	<p><i>соответствии с направленностью ОПОП;</i>  <i>- образование основных грамматических конструкций иностранного языка;</i>  <i>- нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;</i>  <i>- все основные виды чтения;</i></p>
	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>A/02.5 Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>A/01.6 Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</i>  <b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b>  <i>A/01.6 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся</i></p>	<p><b>УК-4.2. Умеет</b> логически и аргументированно строить устную и письменную речь на иностранном языке  <b>Умеет:</b>  <i>- на иностранном языке выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);</i>  <i>- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;</i>  <i>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;</i>  <i>- получать общее представление о прочитанном тексте;</i>  <i>- определять и выделять основную информацию текста;</i>  <i>- излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;</i></p>
	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>A/02.5 Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>A/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями</i>  <b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b></p>	<p><b>УК-4.3. Владеет</b> различными формами, видами устной и письменной коммуникации на иностранном языке  <b>Имеет опыт:</b>  <i>- аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;</i>  <i>- публичной речи на иностранном</i></p>

	<p><i>A/01.6 Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях</i></p>	<p><i>языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).</i></p>
--	---	---

### **ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:**

Для оценки уровня сформированности компетенций у обучающегося предусмотрены следующие формы текущего и промежуточного контроля:

- 1) **собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.
- 2) **контрольная работа** - одна из форм проверки и оценки знаний, речевых навыков и умений, а также эффективности форм и способов учебной деятельности.
- 3) **практическая работа** для проверки умения применять полученные обучающимся знания, умения и навыки в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности.
- 4) **деловая игра** – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.
- 5) **ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации
- 6) **решение задач по созданию моделей** (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.) - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

#### ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

***УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на иностранном языке***

#### **Тема 1: “I’m a student-athlete/My training**

What university or college do you attend?

When did you begin to go in for sport?

What is your event?

What other sports do you take up?

Have you taken part in any competitions and what was your result?

How many times a week do you train?

Have you a coach or do you train by yourself?

## **Тема 2: “Our Academy”**

Where is our Academy situated?

When was it founded?

How many students study at the Academy?

What departments do the students study at?

What sports facilities has the Academy got?

What is its administrative structure?

What academic programs does the Academy offer?

Who has the opportunity to study at the postgraduate courses?

What kind of specialists does the Academy train?

What entrance examinations must applicants take to be admitted to the Academy?

How is the academic year divided?

How often do the students take credits and examinations?

What kinds of sport do students take up?

What theoretical subjects do students study?

How often do students receive credit tests and take examinations?

Do you know any outstanding students-athletes of your Academy?

## **Тема 3: “Russia”**

What is the official name of the country?

Where is the country situated?

What oceans and seas wash Russia?

What is the population of the Russian Federation?

What types of climate can be found here?

What kinds of landscape can you find in Russia?

What are the main lakes, rivers, mountains in Russia?

## **Тема 4: “Great Britain”**

Where is Great Britain situated?

What parts does Great Britain consist of?

What is the total area of the United Kingdom?

What oceans and seas is Great Britain washed by?

What is the population of Great Britain?

What can you say about the landscape of Great Britain?

Are there many rivers in Great Britain? Name the longest ones.

## **Тема 5: “Sport in our country”**

Why is sport so important in our life?

What sports do people in Russia go in for?

What sporting activities do people take up at amateur clubs and health centers?

What are the most popular sports in Russia?

What kinds of water sports are widely spread in our country?

## **Тема 6: “Sport in Great Britain”**

What is sport for the Englishmen?

What sports and games are practiced in England?

What is the most popular sport in Great Britain?

In what teams do Englishmen play football?

Is professional sport widely spread in Great Britain?

## **Тема 7: “Competitions”**

1. What competitions do the Russian athletes take part in?

2. What kinds of competitions do you know?

3. What are the greatest international competitions?

4. What are the results of our athletes at the international competitions and in the Olympic Games?

5. What competitions do our students take part in?



### **Тема 8: “The Olympic and Paralympic Games”**

Where and when did the ancient Olympic Games originate?  
How often were the ancient Olympic Games held?  
What kind of contests did they include?  
Why were the ancient Olympic Games banned?  
When were the modern Olympic Games revived?  
Who was the founder of the modern Olympic Games?  
What part did he play in the Olympic movement?  
What Olympic Games were a turning point in the entire Olympic movement?  
What ceremonies were introduced in 1920 in Antwerp?

### **Тема 9: “Sport at school”**

Why do children need more physical activities?  
When does physical education begin?  
What is the main form of the physical education at preschool institutions?  
Is PE a compulsory subject at school?  
How many PE lessons have schoolchildren per week?  
How long does a PE lesson last?

*Примерные вопросы для проведения собеседования (устного опроса)  
по разделам дисциплины*

*УК-4.1. Знает систему иностранного (английского) языка и основы деловой  
коммуникации*

#### **«Биография студента/ Семья»**

*Tell something about your family.  
Tell something about your free time activities.  
Speak about your hobbies.  
Speak about your favourite pop-group/singer.  
Tell something about your free time activities.  
Tell something about your favourite TV programmes/radio programmes.  
What kind of music do you like?  
Describe your room.  
Speak about pets at your house.  
Can children and their parents be good friends?*

#### **«Наши ВУЗ»**

*What do you know about our Academy?  
Give the full name of our Academy  
When was our Academy founded?  
How many faculties are there in our Academy? Name them  
What facilities does our Academy provide?*

#### **«Я - спортсмен. Моя тренировка»**

*Tell how your day begins.  
What is your favourite sport? And why?  
Describe your training process  
Who is your coach?  
Where do you train?  
Do you train individually or in team?  
How long does your training last?  
How many periods does your training include?  
What do you begin the training with?  
What is the aim of the warm-up?  
What does your warm-up consist of?*

*What do you practice during your special training?*

*What is the aim of your training?*

*What qualities does your sport develop?*

**«Россия»**

*What natural resources is Russia rich in?*

*What is the official language in Russia?*

*What state symbols does Russia have?*

*What is the capital of our Motherland?*

*What are the main industries of Russia?*

*Who heads the Russian government?*

*What international organizations does Russia belong to?*

*What prominent people can we call the proud of Russia?*

**«Спорт в России»**

*Is physical education a compulsory subject in all schools and universities?*

*What sports facilities are there in Russia?*

*Does our government pay much attention to organized sports in our country?*

*How many physical education academies and universities are functioning in our country now?*

*When sports rating system was established in our country?*

*What is this system based on?*

*How many sports ratings are there?*

*How many sports are practiced in Russia today?*

*What kinds of international competitions do our athletes participate in?*

*When and where did our athletes take part in the Olympic Games for the first time?*

**«Спорт в школе»**

*What basic parts does a physical education lesson consist of?*

*What exercises does the warm-up include?*

*What is the aim of the basic part of a PE lesson?*

*What exercises do pupils do during the essential part?*

*What team games do schoolchildren play at school?*

*What exercises does the final part of a PE lesson involve?*

*What sport facilities must each educational institution have?*

*What competitions are held for schoolchildren in our country?*

*Where do children take up sports apart from school?*

**«Страна изучаемого языка»**

*What is the capital of the United Kingdom?*

*What is the climate of Great Britain?*

*What is the political system of Great Britain?*

*What is the role of a King or a Queen in the British monarchy?*

*How many parts does Parliament have?*

*What can you say about the House of Lords and the House of commons?*

*Who heads the British government?*

*What are the main political parties in Great Britain?*

**«Спорт в стране изучаемого языка»**

*What sports are professional in Great Britain?*

*What is the biggest stadium in London?*

*What games are national in Great Britain?*

*Is rowing a popular sport in Great Britain?*

*When was the first boat race between Oxford and Cambridge held?*

*Is sport a compulsory subject at English schools?*

*What kinds of sport are popular with the English students?*

**«Соревнования»**

*What events do the students of your specialty compete in?*

When did you compete in the contest last time?  
 Where did the competition take place?  
 What event did you perform in?  
 What was your result?  
 What place did your team take?  
 Who was the winner in this competition?  
**«Олимпийские и паралимпийские игры»**  
 What is the motto of the Olympics?  
 What does the Olympic symbol represent?  
 When were the last winter/summer Olympics held? Who showed the best results at the Olympic Games?  
 Do you know where the next Olympic Games will be held?  
 How do the athletes march into the stadium at the opening ceremony of the Olympic Games?  
 What are the Paralympic Games?  
 Who takes part in these Games?  
 Who was the founder of the disabled sports?  
 How many sports are included in the Paralympic Competition Program?  
 What sports are unique on the Paralympic Program?

**Критерии оценки:**

Не удовлетворительно	Не способен строить элементарные предложения: не владеет базовой лексикой, позволяющей высказываться на изученные темы устно.
Удовлетворительно	Владеет достаточными языковыми средствами, чтобы высказываться на устные темы, используя ограниченный ряд сложных предложений и конструкций в объеме 10 предложений. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Темп речи – ровный, со значительными паузами. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме.
Хорошо	Владеет языковыми средствами на уровне беглого высказывания на устные темы в объеме 20-15 предложений. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Продуцирует речь в ровном темпе, без заметных пауз. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей.
Отлично	Владеет разнообразным спектром языковых средств, чтобы говорить ясно на изученные темы на уровне носителя языка в объеме не менее 30-25 предложений. Постоянно поддерживает высокий

	уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Темп речи беглый, естественный. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей.
--	--

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

### Контрольные работы для оценки знаний студентов

**УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на иностранном языке**

#### Контрольная работа за 1 модуль

I. Переведите письменно текст контрольной работы.

Let me introduce myself. My name is David Nelson. I was born in London, but now I live in California, in the USA. I am a TV news reporter. I work for a small newspaper and I really like my work, because it is very interesting. I meet many interesting people every day.

I come from a large family. My father has a farm in the North of England and he is very busy with- the work on the farm. My mother is a housewife. She has a lot of work to do about the house and she is very busy too. Every summer I go to see my parents and my relatives. I have two sisters and one brother. My elder sister is 26. She is married and has a son Nick. He is 6 and is in the first grade at school. My sister is a doctor, and her husband is a lawyer. It is a well-paid job and he makes a lot of money. My younger sister's name is Ann. She is 20 and is in her first year at Oxford University. My brother Ted, who is 15 lives with my parents. He is in high school. He wants to become an economist, but I'm afraid it is only a dream because he is rather lazy and my mom and dad have a lot of problems with him.

Now a few words about myself. I'm 24. I am married and have a family of my own. My wife Jane is 23, she is a school teacher but she doesn't work now because we have a baby. So we are three in my family and we get on very well with each other.

II. Составьте рассказ о себе и своей семье (не менее 15 предложений).

III. Напишите форму множественного числа существительных:

a city, a man, a pen, a wife, a cat, a dog, a flat, a boy, a glass, a fox, a thief, a bus, a woman, a mouth.

IV. Образуйте от следующих прилагательных сравнительную и превосходную степень:

clean, near, bad, famous, hot, beautiful, large, practical, flat, fresh, full, quick, easy, lazy, ugly, comfortable, good.

V. Заполните пропуски соответствующими личными и притяжательными местоимениями. Переведите предложения:

1. Who is that woman? Why are you looking at ... ?

2. Do you know that man? Yes, I work with ... .

3. I'm talking to you. Please listen to ... .

4. I like ... job.

5. Sally is married. ... husband works in a bank.

6. I know Mr. Watson but I don't know ... wife.

7. Put on ... coat when you go out. It's very cold.
- 8.... favourite sport is tennis. I play a lot in summer.
- 9.My sister plays tennis too but ... favourite sport is athletics.

VI. Задайте 4 типа вопросов к следующим предложениям:

1. She often comes to see us.
2. My children often swim in the river.
3. He went on business to Moscow.
4. I shall take my exam in August.
5. He is listening to the music.

VII. Замените существительные с предлогом of существительными в притяжательном падеже:

The house of my parents, the name of his sister, the flat of our friend, the project of this engineer, the mother of the girl, the son of Helen, the textbooks of the students, the work of the teachers.

VIII. Переведите предложения и напишите их в вопросительной и отрицательной формах:

- 1) There is a good film on TV tonight.
- 2) There are many museums in this street.
- 3) There was tea in this cup.
- 4) There were some flowers in the vase.
- 5) There will be many nice days in spring.
- 6) There will be a theatre near my house.

IX. Заполните пропуски глаголом to have, употребляя соответствующую форму настоящего и прошедшего времени:

- 1) I ... a large flat. My flat ... three rooms.
- 2) She ... beautiful hair when she was young.
- 3) ... we many friends in Moscow?
- 4) We ... a good time yesterday evening.
- 5) He often ... fish for dinner.
- 6) Both sisters ... blue eyes.

## Контрольная работа за II модуль

### I. What do you call a person who goes for:

wrestling, cycling, weight-lifting, swimming, diving, running, mountaineering, boxing, skiing, racing, hunting, playing football, playing chess, playing draughts, athletics, skating, playing volley-ball, playing basket-ball, playing hockey?

### II. a) Fill in prepositions if necessary:

Sport is very popular ... Britain. ... other words a lot... British people like the idea ... sport, a lot even watch sport, especially... the TV. However, the number who actively take part ... sport is probably quite small. ... the whole British people prefer to be fat rather than fit. The most popular spectator sport is football. Football is played ... a Saturday afternoon ... most British towns and the fans, or supporters ... a particular team will travel... one end ... the country... the other to see their team play, Many other sports are also played ... Britain, including golf ... which you try to knock a ball ... a hole; croquet... which you try to knock a ball... some hoops; basket-ball... which you try to get a ball... a net; tennis ... which you try to hit a . ball so that your opponent cannot hit it and cricket which is played ... a ball, but is otherwise incomprehensible. As you can see, if the ball had not been invented, there would have been no sport. Actually that's not quite true. Athletics is not played ... a ball, nor is horse-racing. Perhaps that explains why they are not so popular as football. (See "Approaches". Cambridge 1979)

### III. Answer the following questions. Do not answer in one sentence. Add something:

1. What kind of sport do you go in for? 2. Do you play draughts? 3. Do you attend hockey matches? 4. What football team do you support? 5. Did you ever try figure-skating? 6. Who usually likes tobogganing? What do spectators do at the stadiums? 8. Where are boat-races held in Moscow? 9. What is the most popular sport in Russia? 10. Do Russian teams participate in international matches? 11. Who coaches your volley-ball team? 12. Where are the Oxford and Cambridge boat-races held? 13. What is the difference between a "sport" and a "game"? 14. What sports and games do you know? 15. What games take the first place in public interest? 16. What is the great national sport in England?

#### **IV. Translate the following sentences into English:**

1. Я предпочитаю легкую атлетику боксу и борьбе. 2. Я мечтаю поставить рекорд по плаванию. 3. Сегодня я не могу бежать, я не в форме. 4. Люди во всем мире следят за Олимпийскими играми. 5. Он уделяет много времени физической подготовке. 6. Я болею за футбольную команду «Спартак». 7. Наша игра закончилась вничью. 8. Он охотно будет тренировать нас в фехтовании. 9. Вы занимаетесь легкой атлетикой? 10. Виндсерфинг и дельтапланеризм появились совсем недавно. 11. Мальчик мечтает стать хоккеистом и просит купить ему клюшку и шайбу. 12. Сколько человек примут участие в институтском шахматном чемпионате? 13. Разве вы не хотели бы завоевать кубок в этом соревновании? 14. Кто первый забил гол? 15. Вы пойдете на этот матч? 16. Стрельба из лука стала достаточно популярным видом спорта. 17. Никто не ожидал, что они выиграют со счетом 2:0. 18. Ему хорошо дается фигурное катание. 19. Женщины не играют в футбол, правда? — Играют, но редко. 20. Кто завоевал первенство вашего института по шашкам? — Один из наших первокурсников.

#### **V. Correct the wrong statements. Add a few more sentences to make up a dialogue:**

1. There is no difference between "soccer" and "rugby". 2. Badminton can be played only indoors. 3. The goal-keeper acts as a judge in football. 4. Ice hockey is popular with women. 5. A tennis ball is struck with a club. 6. Women are good football players as a rule. 7. People who play draughts are called draughtsmen. 8. We use balls when playing badminton. 9. Golf is played on ice fields. 10. Hockey is one of the most popular summer games. 11. Table-tennis and lawn-tennis are one and the same game. 12. In hockey a handball and rackets are used. 13. Boxers fight with bare hands. 14. Track and field events are never included in Olympic Games. 15. You may touch the ball with your hands when playing football.

**Prompts:** I just don't agree...; I'm not so sure...; All I know is... but at least...; How can you say such a thing! You seem to think that...; That is just the other way round.

#### **VI. Act out the following situations:**

1. Two friends are talking after a football match. One is happy — his favourite team has won; the other is not as his team has lost the match.  
2. Imagine a dialogue between two sports fans about their favourite sports.  
3. A friend of yours claims to be an "all-round sportsman". Once you call on him and find him surrounded by a thick cloud of cigarette smoke. You have a talk with him.  
4. It's Sunday afternoon. In a few minutes, there will be a football match on TV, while on another channel there will be a fashion show. Argument between husband and wife.  
5. You are in the hall of your institute. You are an ardent athlete and like to get up at sunrise, at which your room-mate is grumbling. You try to make him do at least his morning exercises.

#### **VII. Translate into English:**

1. Я, кажется, знаю этого человека. Он был когда-то отличным бегуном, а теперь он тренирует молодых спортсменов. 2. Неужели правда, что он не принимал участия в игре на кубок? — Да, ему не повезло; накануне игры он слег с воспалением легких. 3. Я едва мог поверить своим ушам, когда мне сказали, что команда нашего института выиграла со счетом 6:0. 4. Напрасно вы торопились. Соревнования не состоятся из-за плохой погоды. 5. Он был страшно расстроен, когда ему сказали, что его команда проиграла. 6. Моя

старшая сестра занимается художественной гимнастикой уже три года. 7. Я рад, что сегодняшняя игра закончилась вничью. Мы могли проиграть, многие из нас не в форме. 8. Соревнования по легкой атлетике еще не начались. 9. Кем был установлен последний мировой рекорд по прыжкам в высоту?

### Контрольная работа за III модуль

#### I. Read the text and translate it into Russian. Answer the questions in writing.

##### Sport in our life

People all over the world are fond of sports and games. Sport makes people healthy, keeps them fit, more organized and better disciplined. It unites people of different classes and nationalities. Many people do sports on their personal initiative. They go in for skiing, skating, table tennis, swimming, volley-ball, football, body-building, etc.

All necessary facilities are provided for them: stadiums, sports grounds, swimming pools, skating rinks, skiing stations, football fields.

Sport is paid much attention to in our educational establishments. Gymnastics is a part of children's daily activities in the kindergartens. Physical culture is a compulsory subject at schools and colleges.

Professional sport is also paid much attention to in our country. In city, where I live, there are different sporting societies, clubs and complexes.

Practically all kinds of sports are popular in our country, but football, gymnastics and tennis enjoy the greatest popularity. As for me, I go in for table tennis (ping-pong). It needs mobility, liveliness and much energy. It keeps a person in a good form. I have been playing tennis for five years, but the more I play, the more I like it. I get a real joy taking part in competitions or simply playing with my friends. Sometimes, I go to tennis courts.

Certainly, there's a great distance between my manner of playing and such favorites as Jim Courier, Stephan Edberg, Pete Sampras, Boris Becker, Per Korda, but I do my training with great pleasure and hope to play as well as our best players do.

#### QUESTIONS:

1. Why are people all over the world fond of sports and games?
2. What necessary facilities are provided for people?
3. What kinds of sports are popular in our country?
4. What is your favourite kind of sport? Why?

#### II. Complete the gaps with the right form of the verb to be.

1. What \_\_\_ the weather like today? 2. \_\_\_ you ready for the lesson yesterday? 3. I \_\_\_ at home the whole evening tomorrow. 4. Where \_\_\_ he when I came to your place yesterday? 5. My parents \_\_\_ out of town today. 6. How \_\_\_ your mother? 7. It \_\_\_ not polite to be late. 8. Your summer plans \_\_\_ rather interesting. 9. Paul \_\_\_ glad to see you once again. 10. What subject \_\_\_ your favourite?

#### III. Put the verbs into Present, Past or Future Continuous.

1. I see Mary, she (to cross) the road. 2. Why you (to talk) at the lesson, I wonder? 3. I (not/to work) now. I have a terrible headache. 4. I (to walk) along Red Square when I saw Jackie. 5. They (to sit) in the yard when they heard the bell. 6. What you (to discuss) the moment I entered the room? 7. Look! Somebody (to make) notes in the book. 8. He (to wait) for your call at 5 p.m.

next Sunday. 9. What he (to work) on when I return tomorrow? 10. Listen! “The Beatles” (to sing) over the radio.

#### **IV. Put the verbs into Present, Past or Future Indefinite.**

1. I usually (to go) to work by bus. 2. you (to wait) for me tomorrow outside the academy? 3. He always (to spend) his vacation at the seaside. 4. What your mother (to do)? She is an economist. 5. We (to go) to the theatre last Sunday. 6. They (not/to learn) that poem by heart. 7. How you usually (to get) to work? 8. you (to invite) a lot of guests to your last birthday party? Certainly, I did. 9. When he (to have) dinner last? 10. I think he (not/to pass) his entrance exam. He is not working hard.

#### **V. Put the verbs into Present, Past or Future Perfect,**

1. you ever (visit) London? 2. He never (to be) to Kiev. 3. Mike (to put) all his things in order before he went out. 4. Don't call on me tomorrow. I (to leave) by noon. 5. Sally already (to look) through all the letters yet when I came back. 6. Where he (to hide)? I am looking for him everywhere. 7. The film (to start) before we arrived at the cinema. 8. How much of this work you (to complete) by the end of next week? 9. Why is he crying? He (to hurt) himself? 10. Sue (not/to do) her homework yet.

#### **VI. Put the verbs into Present, Past or Future Perfect Continuous.**

1. She (to work) for this company since last year. 2. I (to listen) to music for half an hour already. 3. How long you (smoke)? 4. Victor (to study) for 3 hours before he went to the park. 5. Jill and John (to redecorate) their house since last week. 6. I (to sit) for the exam for quite a time until I pass it successfully. 7. What are they doing here? They (to shout) for an hour. 8. How long he (to write) his composition already? 9. They (to walk) for 2 days before they reach the monastery. 10. What you (to read) since morning?

#### **V. Put the verbs into the right form**

1. Terry (to look) for a new flat now. 2. I always (wait) for Julia after classes. 3. What book you (to prefer) reading? 4. Val (to reach) the town by 5 o'clock in the evening? 5. Nat (to solve) all her problems before her husband came home. 6. She (to bake) a cake the whole morning yesterday. 7. Jack (not/to miss) any classes this week. 8. I (to meet) John last Saturday. 9. When you (to see) Clare last? 10. I (to wait) for Sally at the bus stop at 6 p.m. tomorrow.

### **Контрольная работа за IV модуль**

#### **I. a) Read the articles below.**

1. In a FIFA-sanctioned match marked by 31 fouls, the Texas men's soccer team was defeated 7-0 by Naberezhnye Chelny Kamaz, a Russian premiere division team, Saturday at House Park Stadium.

The game also featured 20 fouls by Kamaz and 11 by Texas, including two Kamaz yellow cards and one Texas yellow card.

2. With Smith, Holly Bull has six wins in seven races, including victories in the Blue Grass, Florida Derby and the Futurity. He's the 8-5 favourite in a Derby field of 15. Overall, Holly Bull is 7-for-8, his first coming with Louis Rivera aboard. Just a year ago, Smith was aboard another Derby favourite – Prairie Bayou, who ran a game second after going six wide.



3. Wimbledon, England. – Lori McNeil punched shots with unrelenting precision at Steffi Graf’s backhand, attacking her single flaw, breaking her down methodically, and dethroning a reigning Wimbledon women’s champion in the opening round for the first time in history.

“It doesn’t hurt to lose my crown – it hurt to lose,” said Graft, who three straight Wimbledon titles.

4. So much of these Olympics will seem so familiar. The faces. The accent. The time slot. So much will be different. More women competing, Former Soviet athletes dispersed to new teams. Beach volleyball. No boycotting nations.

Not one nation extended an invitation by the IOC turned it down. That means a record 197 nations will be on hand, competing in 271 events in 26 sports.

To represent the new teams and old ones, there will be 10,800 athletes, about 3,800 of whom are women – a 40 percent increase over the number competing four years ago.

5. SALT LAKE CITY. – Karl Malone scored 34 points, including a 20-footer with 42 seconds to play, and the Utah Jazz held off a late San Antonio rally to win 95-90 Thursday night, eliminating the Spurs from the NBA playoffs.

Utah beat the Spurs for the seventh time in the eight games this season.

**b) Look through the articles below. Decide which of the articles is about:**

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. the Olympics | 4. basketball   |
| 2. tennis       | 5. horse racing |
| 3. soccer       |                 |

**c) Study the articles for five minutes and find the answers to the following questions:**

1. Which team has won the football match?
2. How many races has Holly Bull won with Smith?
3. How many times has Steffi Graf a Wimbledon champion?
4. How many athletes will take part in the coming Olympics?
5. In how many sports will they compete?
6. How many times have the Utah Jazz beaten the Spurs this season?

**II. Listen to the text and for the question below, choose the best answer.**

In 776 B.C. the first Olympic Games were held at the foot of mount Olympus to honor the Greeks’ chief god, Zeus. The Greeks emphasized physical fitness and strength in their education of youth. Therefore contests in running, jumping, discus and javelin throwing, boxing, and horse and chariot racing were held in individual cities, and the winners competed every four years at Mount Olympus. Winners were greatly honored by having olive wreaths placed on their heads . Originally these were held as games of friendship, and any wars in progress were halted to allow the games take place.

The Greeks attached so much importance to these games that that they calculated time in four-year cycles called “Olympiads” dating from 776 B.C.

1. Which of the following is not true?
  - a) Winners placed olive wreaths on their own heads.
  - b) The games were held in Greece every four years.
  - c) Battles were interrupted to participate in their games.
  - d) Poems glorified the winners in song.
2. Why were the Olympic Games held?
  - a) to stop wars
  - b) to honor Zeus
  - c) to crown the best athletes
  - d) to sing song about the athletes
3. How many years ago did these games originate?
  - a) 776 years
  - b) 1,205 years
  - c) 2,277 years
  - d) 2,760 years

4. Which of the following contests was not mentioned?

- a) discus throwing
- b) boxing
- c) skating
- d) running

**III. a) What do you call a man who can:**

Wrestle, ski, skate, run, swim, play football/chess/volleyball/basketball/hockey/tennis, go boating/yachting/parachuting

Key: wrestler, skier, skater, runner, swimmer, footballer, chess-player, volleyball player, a basketballer (basketball player), a hockey-player, a boatman, a yachtsman, a parachute-jumper (parachutist)

**b) Translate the following sentences from English into Russian, paying attention to the translation of the words in bold type.**

1. Cricket is a team game.
2. She established the British long-jump record.
3. The next event will be the 100 meters race.
4. Boxing is a dangerous spectacular sport.

**c) Translate into English.**

1. Я предпочитаю легкую атлетику боксу и борьбе.
2. Британия – родина многих популярных видов спорта таких, как футбол, регби, гольф, теннис, бадминтон.
3. Многие люди увлекаются плаванием.
4. Спорт укрепляет характер.

**IV. Complete these sentences using the correct passive form of the verbs in brackets.**

1. Professor Higgins (award) a major science prize last month in London.
2. More and more countryside (destroy) every year to make new roads.
3. The Wimbledon championship (hold) since 1877.
4. Many accidents (cause) by dangerous driving.
5. The castle (build) 400 years ago and (own) by two old ladies.
6. Football (play) for hundred of years.
7. The University boat-race (row) on the Thames almost every spring since 1836.

**V. Give a talk on the topics:**

1. Which traditional sports of Great Britain do you know? Are they popular in Russia?
2. Which sports are popular among your family?
3. What is better to watch sport or to play it?
4. My favourite sportsman (sportswoman).

**VI. You've got a personal letter from your English friend John. He would like to know:**

what sport you go in for;  
how good you are at it;  
how often you go in for sport;  
what sports you would like to try  
Write 100-140 words.

*Примеры практических работ:*

*УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на иностранном языке*

**Dialogue: Talking about family relationships**

*Phrases for your dialogues:*

### **1. Suggest your idea:**

- Why don't we...
- Shall we...
- Do you think we should... + V
- Do you want to...
- Would you like to...
- Maybe the best thing would be to...
- I think the best thing might be to...
- I wonder if we should....
- How about...
- What about...
- Do you feel like... + Ving
- What do you think of...
- Do you fancy...
- Let's think about...

### **2. Prove your idea:**

- ... would be a good idea because ....
- One thing we should remember is that ....
- Personally, I suggest ... because ....
- One advantage of ... is that ....
- In my opinion, it would be best to choose ... because ....

### **3. Agree or disagree:**

#### **Agree:**

Yes, I completely agree with you.

You are right.

That's a good point.

That's just what I wanted to say.

It's a great idea!

#### **Disagree:**

I agree up to a point, but ...

Well, I agree to a certain extent, but ...

I don't think we should...

I'm afraid I don't agree.

I have to disagree with you.

I'm not sure I agree, to be honest.

### **Here are some useful words and word combinations you can use:**

ancestor, relatives, husband, wife, spouse; father, mother, parents; son, daughter, sibling, child, children; brother, sister, siblings, twins; grandfather, grandmother, grandparents; grandson, granddaughter, grandchild, grandchildren; great-grandfather, great-grandmother, great-grandchild; stepfather, stepmother, stepbrother, stepsister; uncle, aunt; nephew, niece; cousin; father-in-law, mother-in-law, son-in-law, daughter-in-law; brother-in-law, sister-in-law; child, baby, infant; boy, girl; teenager; adult; young man, young woman, middle-aged man, middle-aged woman, old man, old woman; single, married, engaged, divorced; bride, bridegroom; girlfriend, boyfriend; to be born, to die; to get married, to get divorced; nuclear family, single-parent / one-parent family; family gathering; to start a family.

*Choose the right variant:*

1. How many \_\_\_ do you have?  
a. son;                      b. children;                      c. family.
2. She is the oldest of four ....  
a. sons;                      b. siblings                      c. child
3. My sister's daughter is my....  
a. niece;                      b. nephew;                      c. aunt
4. Jane doesn't like her ... who married her daughter last year.  
a. son;                      b. father-in-law;                      c. son-in-law
5. Lucy is a .... Many of her daughter's school friends also only live with one parent.  
a. single mother;                      b. half sister                      c. step sister

***Conversation Questions***  
***Generation Gap***

1. What is a generation gap? Is it possible to overcome a generation gap?
2. Is it possible for parents and children to be friends?
3. What three adjectives would you use to describe today's youth?
4. Do old people understand today's youth?
5. Should adults try to teach young people lessons, such as the dangers of drinking too much or taking drugs, or should they leave them alone to find out about these things themselves?
6. Do people respect the aged in your country?

**Read, translate the dialogue and put three questions to it.**  
***Youth & Old Age***

A: Do you think that the young have anything to learn from the elderly and vice versa?

B: Well, older people are said to have more experience than younger ones.

A: I've heard that argument time and time again, but nobody ever says what experience!

B: I would have thought that was obvious. They've lived through personal and family relationships. In many cases, they've bought and sold houses. They've witnessed ups and downs in their careers. They're often experts on matters of health ranging from minor ailments to major operations. Some of them have been round the world.

A: But do these achievements really relate to the problems of young people today?

B: They have to, somewhere along the line. What I'm saying is that older people have been there before. They've had the problems and found the solutions.

A: I'm not sure that it works like that. You see, today's young live in a different age. For a start, they don't go looking for information on the shelves of their local reference library. If they need any kind of advice, they'll find it on the Internet. I don't suppose their grandparents will know how to use Search Engines.

B: It seems that you're confusing quantity of information with quality of information. Nobody knows you better than someone in your own family. You don't need a global instrument to solve a local problem.

A: Let's look at the other side of the coin. What can the young teach the elderly?

B: If the elderly are receptive, they could share some of the benefits of information technology. An E-mail message or a fax could save someone with mobility problems a lot of time and effort. Telephone banking could spare them having to queue in one of the few remaining branches of their bank. The elderly are often confused by modern telephones and automatic switchboards.

A: I wonder whether that's the case. Isn't it rather that they enjoy getting out and about instead of sitting next to a telephone? Don't you think they're right to be suspicious of technology which is turning us all into screen-gazers and zombies? The young are so hooked on these electronic toys, that they can't really see where they're going. The elderly don't need all this virtual reality. They

are content to listen to the trees rustling in the wind, to smell the summer grass and to watch the setting sun.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская непринципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

***Пример деловой игры по разделу “About my family”***

***УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на иностранном языке***

**Student A** Your parent (Student B) is 98 years old and lives with your family. He/she is completely dependent on you. This is having a bad affect on your personal life and career. He/she never goes out. You have decided to put him/her in a retirement home, where he/she can be with other seniors and get the care he/she needs. Tell him/her your plan.

**Student B** You live with Student A, who is your daughter/son, in a house you built with your own hands in 1930. You are old now. Your daughter/son says she/he wants to speak with you about something.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент анализирует и решает типичные профессиональные задачи с незначительными погрешностями, устраняемыми им самим; может испытывать замешательство на отдельных этапах игры, с которым студент успешно справляется в смоделированной ситуации. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

**5. Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

***Примеры ситуационных задач***

***УК-4.1. Знает систему иностранного (английского) языка и основы деловой коммуникации***

Imagine yourself in each situation and discuss with your partner what you would do

Case 1

One of your social networking ‘friends’, whom you haven’t actually met, asks for your address and telephone number so you can meet up in real life.

What do you do?

Case 2

You have been exchanging private messages on a social networking site with a friend you haven't met. He is the same age as you and has similar interests. He sends you a new photo of himself, and asks you to send him a new photo of yourself.

What do you do?

Case 3

A real-life friend of yours has hundreds of contacts on her social networking page. She offers to share these friends with you, so that you can have more friends yourself.

What do you do?

Case 4

A friend posts a message on your page on a social networking site, saying (in your language): "Hey, look at this bad stuff people are saying about you!", with a link.

What do you do?

Case 5

Someone has been posting unpleasant messages to a social networking page with your username. You don't know who it is.

What do you do?

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях выполняемых действий имеются негрубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

### ***Примеры задач по созданию моделей***

#### ***УК-4.1. Знает систему иностранного (английского) языка и основы деловой коммуникации***

**Тема:** «Страна изучаемого языка»

**Цель:** Развить навыки критического чтения и графической организации информации.

**Задачи:** сформировать общее представление студентов о функциональной стилистике, улучшить навыки составления ментальных карт.

**План выполнения:** Студент читает текст учебника по заданной теме, обращая внимание на терминологический аппарат дисциплины, и организует усвоенную информацию в виде ментальной карты. После чего студенты обмениваются графическим представлением материала, обсуждают ключевые вопросы.

### **Критерии оценки:**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: при сдаче задания должен быть соблюден формат конспекта – ментальная карта, объем усвоенного материала, при презентации материала учитываются языковые нормы: полнота раскрытия темы, логичность речи, грамотное оперирование терминологическим аппаратом.

Форма контроля: индивидуальный опрос, работа в мини-группах, ориентированная на обсуждение.

Материалы самоконтроля: глоссарий, конспект

**Пороговый уровень:** Студент в основном правильно построил модель, допустил несущественные ошибки или некоторые несоответствия требованиям к предложенной модели, слабо аргументировал свою работу, уровень креативности имеется, но невысокий, разработанная модель на выходе скорее традиционная.

## Формы, уровни и критерии оценивания по иностранному языку

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	<p><b>Говорение:</b> Не способен строить элементарные предложения: не владеет базовой лексикой, позволяющей высказываться на изученные темы устно.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Не способен излагать свои мысли на иностранном языке: не владеет базовой лексикой и речевыми моделями, позволяющими высказываться на изученные темы письменно.</p> <p><b>Чтение:</b> Не способен понимать текст на иностранном языке. Не понимает элементарные предложения, не владеет базовой лексикой, позволяющей понять содержание текста.</p> <p><b>Аудирование:</b> Не способен понимать на слух устную речь на иностранном языке. Не понимает элементарные предложения, не владеет базовой лексикой, позволяющей понять содержание прослушанного текста.</p>
	Низкий (Удовлетворительно)	<p><b>Говорение:</b> Владеет достаточными языковыми средствами, чтобы высказываться на устные темы, используя ограниченный ряд сложных предложений и конструкций в объеме 10 предложений. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Темп речи – ровный, со значительными паузами. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может излагать свои мысли на иностранном языке на среднем уровне. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Лексика содержит объем слов, недостаточный для письменного высказывания. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме.</p> <p><b>Чтение:</b> Читает и понимает адаптированную учебную литературу, содержащую изученную лексику и грамматические конструкции. Умеет извлекать основную информацию из простых текстов, однако иногда допускает ошибки. Не понимает смысл сложных и простых предложений. Понимает простые речевые модели.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать адаптированную устную речь, только если она содержит изученную лексику и грамматические конструкции. Умеет извлекать основную информацию из прослушивания простых текстов, однако иногда допускает ошибки. Не понимает смысл сложных и простых предложений. Понимает простые речевые модели.</p>

	<p>Средний (Хорошо)</p>	<p><b>Говорение:</b> Владеет языковыми средствами на уровне беглого высказывания на устные темы в объеме 20-15 предложений. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Продуцирует речь в ровном темпе, без заметных пауз. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может излагать свои мысли на иностранном языке на хорошем уровне. Использует в письменной речи сложные и простые предложения. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Лексика содержит объем слов, необходимый для письменного высказывания. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Чтение:</b> Читает и понимает специальную, художественную литературу со словарем с некоторым трудом. Умеет извлекать информацию из текста в объеме, необходимом для понимания текста. Понимает основные изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать речь носителя языка с некоторым трудом. Умеет извлекать информацию из прослушанного текста в объеме, необходимом для его понимания. Понимает основные изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание большинством изученных речевых моделей.</p>
	<p>Высокий (Отлично)</p>	<p><b>Говорение:</b> Владеет разнообразным спектром языковых средств, чтобы говорить ясно на изученные темы на уровне носителя языка в объеме не менее 30-25 предложений. Постоянно поддерживает высокий уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Темп речи беглый, естественный. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может свободно излагать свои мысли на иностранном языке на уровне носителя языка. Строит сложные предложения. Постоянно поддерживает высокий уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Использует вводные слова. Лексика богатая, включает в себя большой синонимический ряд. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Чтение:</b> Может читать и понимать специальную, художественную и периодическую литературу без словаря. Умеет извлекать информацию из текста в полном объеме. Понимает все изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать на слух речь носителя</p>



		языка в полном объеме. Умеет извлекать информацию из прослушанного текста в полном объеме. Понимает все изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание всех изученных речевых моделей.
Собеседование, устный опрос, деловая игра, ситуационная задача	Не аттестован (Не удовлетворительно)	<p><b>Говорение:</b> Не способен строить элементарные предложения: не владеет базовой лексикой, позволяющей высказываться на изученные темы устно.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Не способен излагать свои мысли на иностранном языке: не владеет базовой лексикой и речевыми моделями, позволяющими высказываться на изученные темы письменно.</p> <p><b>Чтение:</b> Не способен понимать текст на иностранном языке. Не понимает элементарные предложения, не владеет базовой лексикой, позволяющей понять содержание текста.</p> <p><b>Аудирование:</b> Не способен понимать на слух устную речь на иностранном языке. Не понимает элементарные предложения, не владеет базовой лексикой, позволяющей понять содержание прослушанного текста.</p>
	Низкий (Удовлетворительно)	<p><b>Говорение:</b> Владеет достаточными языковыми средствами, чтобы высказываться на устные темы, используя ограниченный ряд сложных предложений и конструкций в объеме 10 предложений. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Темп речи – ровный, со значительными паузами. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может излагать свои мысли на иностранном языке на среднем уровне. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Лексика содержит объем слов, недостаточный для письменного высказывания. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме.</p> <p><b>Чтение:</b> Читает и понимает адаптированную учебную литературу, содержащую изученную лексику и грамматические конструкции. Умеет извлекать основную информацию из простых текстов, однако иногда допускает ошибки. Не понимает смысл сложных и простых предложений. Понимает простые речевые модели.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать адаптированную устную речь, только если она содержит изученную лексику и грамматические конструкции. Умеет извлекать основную информацию из прослушивания простых текстов, однако иногда допускает ошибки. Не понимает смысл сложных и простых предложений. Понимает простые речевые модели.</p>
	Средний	<b>Говорение:</b> Владеет языковыми средствами на уровне

	(Хорошо)	<p>беглого высказывания на устные темы в объеме 20-15 предложений. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Продуцирует речь в ровном темпе, без заметных пауз. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может излагать свои мысли на иностранном языке на хорошем уровне. Использует в письменной речи сложные и простые предложения. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Лексика содержит объем слов, необходимый для письменного высказывания. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Чтение:</b> Читает и понимает специальную, художественную литературу со словарем с некоторым трудом. Умеет извлекать информацию из текста в объеме, необходимом для понимания текста. Понимает основные изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание большинством изученных речевых моделей.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать речь носителя языка с некоторым трудом. Умеет извлекать информацию из прослушанного текста в объеме, необходимом для его понимания. Понимает основные изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание большинством изученных речевых моделей.</p>
	Высокий (Отлично)	<p><b>Говорение:</b> Владеет разнообразным спектром языковых средств, чтобы говорить ясно на изученные темы на уровне носителя языка в объеме не менее 30-25 предложений. Постоянно поддерживает высокий уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Темп речи беглый, естественный. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Письменная речь:</b> Может свободно излагать свои мысли на иностранном языке на уровне носителя языка. Строит сложные предложения. Постоянно поддерживает высокий уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Использует вводные слова. Лексика богатая, включает в себя большой синонимический ряд. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Чтение:</b> Может читать и понимать специальную, художественную и периодическую литературу без словаря. Умеет извлекать информацию из текста в полном объеме. Понимает все изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание всех изученных речевых моделей.</p> <p><b>Аудирование:</b> Может понимать на слух речь носителя языка в полном объеме. Умеет извлекать информацию из прослушанного текста в полном объеме. Понимает все</p>

		изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание всех изученных речевых моделей.
Тестирование Контрольная работа	Не аттестован (Не удовлетворител ьно)	Не способен излагать свои мысли на иностранном языке: не владеет базовой лексикой и речевыми моделями, позволяющими высказываться на изученные темы письменно. Не способен понимать текст на иностранном языке. Не понимает элементарные предложения, не владеет базовой лексикой, позволяющей понять содержание текста.
	Низкий (Удовлетворит ельно)	Может излагать свои мысли на иностранном языке на среднем уровне. Использует грамматические конструкции достаточно правильно, допускает 3-4 ошибки в пределах изученного материала, некоторые из которых может исправить. Лексика содержит объем слов, недостаточный для письменного высказывания. Демонстрирует владение изученными речевыми моделями не в полном объеме. Читает и понимает адаптированную учебную литературу, содержащую изученную лексику и грамматические конструкции. Умеет извлекать основную информацию из простых текстов, однако иногда допускает ошибки. Не понимает смысл сложных и простых предложений. Понимает простые речевые модели.
	Средний (Хорошо)	Может излагать свои мысли на иностранном языке на хорошем уровне. Использует в письменной речи сложные и простые предложения. Владеет грамматикой на следующем уровне: допускает 1-2 грамматические ошибки в пределах изученного материала и сам может их исправить. Лексика содержит объем слов, необходимый для письменного высказывания. Демонстрирует владение большинством изученных речевых моделей. Читает и понимает специальную, художественную литературу со словарем с некоторым трудом. Умеет извлекать информацию из текста в объеме, необходимом для понимания текста. Понимает основные изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание большинством изученных речевых моделей.
	Высокий (Отлично)	Может свободно излагать свои мысли на иностранном языке на уровне носителя языка. Строит сложные предложения. Постоянно поддерживает высокий уровень владения грамматикой: практически не допускает ошибок. Использует вводные слова. Лексика богатая, включает в себя большой синонимический ряд. Демонстрирует освоенность всех изученных речевых моделей. Может читать и понимать специальную, художественную и периодическую литературу без словаря. Умеет извлекать информацию из текста в полном объеме. Понимает все изученные грамматические конструкции. Демонстрирует понимание всех изученных речевых моделей.

### Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

#### **Примерные темы рефератов по разделам**

Раздел «Биография студента / Семья»: презентация «Мой дом».

Раздел «Биография студента / Семья»: проект «Праздники в семье».

Раздел «Наш вуз»: презентация «Моя академия».

Раздел «Я – спортсмен. Моя тренировка»: презентация «Спортсмен, на которого я хочу быть похожим».

Раздел «Россия»: презентация «Мир вокруг нас».

#### **Критерии оценки:**

<i>№</i>	<i>Критерии</i>	<i>Оценка</i>	<i>баллы</i>
<i>1</i>	Структура	количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления (для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов) – наличие титульного слайда и слайда с выводами	<i>1</i>
<i>2</i>	Наглядность	иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается – используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.	<i>1</i>
<i>3</i>	Дизайн и настройка	оформление слайдов соответствует теме, не	<i>1</i>

		препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления	
4	Содержание	презентация отражает основные этапы исследования (проблема, цель, гипотеза, ход работы, выводы, ресурсы) – содержит полную, понятную информацию по теме работы – орфографическая и пунктуационная грамотность	1
5	Требования к выступлению	– выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал – выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории – выступающий точно укладывается в рамки регламента (7 минут)	1
<b>Максимум</b>	<b>5 баллов</b>		

Создание мультимедийной презентации включает в себя пять этапов: планирование, разработка, репетиция, апробация и защита презентации.

При проектировании и разработке слайдов МП:

- целесообразно соблюдать единый стиль оформления, который бы не отвлекал от самой презентации;
- необходимо соблюдать сочетаемость цветов, использование не более трех цветов на слайде: один для фона, один для заголовка, один для текста; ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста; цвета на всех слайдах одной презентации должны быть одинаковые;
- желательно использовать разнообразные виды слайдов: с текстом, таблицами, диаграммами;
- нежелательно использовать музыкальное фоновое сопровождение и злоупотреблять анимационными эффектами;
- нежелательно использовать курсив, шрифт с засечками, рубленый шрифт (различные варианты Arial илиTahoma);
- нежелательно применять фоновый рисунок, т.к. это снижает эффективность усвоения материала;
- необходимо использовать достаточно крупный шрифт текста (для заголовков не менее 24 размера, для информации – не менее 18);
- тип шрифта в одной презентации на всех слайдах за исключением первого должен быть постоянный; для выделения информации использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание;
- стремиться к простому и строгому дизайну слайдов, отдавая предпочтение холодным тонам фона (контраст, например фон – светлый, а шрифт – темный, или наоборот; рекомендуемые сочетания: белый на темно-синем, черный на белом);
- слайды не должны быть перегружены: ограничиться пятью строками на слайде и пятью словами в строке, оптимальное количество строк на слайде – от 6 до 11; – пункты перечней – короткие фразы: максимум две строки на фразу, оптимально – одна строка;

– необходимо использовать оптимальное количество слайдов (10–15); смена слайдов каждые 1,5–2 минуты.

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение года и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач по созданию модели и т.п.)

***Примеры структуры и содержания билета.***

***Содержание экзамена***

1. Лексико-грамматический тест.
2. Чтение и устный перевод текста (800-1000 п.зн.), осуществление контроля общего содержания в форме составления 5 вопросов к тексту (время на подготовку - 20 мин.);
3. Устно-речевое сообщение в форме монологического высказывания по изученной тематике (10-12 фраз, время на подготовку – 10 мин.)
4. Письменный перевод предложений с русского языка на английский по изученному лексико-грамматическому материалу (5-6 предложений, время на подготовку – 10 мин.)

## 1. ЛЕКСИКО-ГРАММАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ

### Общий уровень

**Choose the correct variant.**

1. I want those books. Please give ... to me (1 б.).  
a. they            b. them            c. those            d. these
2. Mrs. Green ... got a nice house (1 б.).  
a. have            b. has            c. to have            d. has to
3. I heard a knock on the door but when I opened it, there was ... outside (1 б.).  
a. somebody            b. nobody            c. anyone            d. anything
4. Could you close ... window, please (1 б.).  
a. a            b. the            c. -            d. an
5. In the South ... very hot in summer (1 б.).  
a. it is            b. there is            c. is            d. is it
6. I ... stay home on my weekend (1 б.).  
a. recently            b. yesterday            c. next month            d. always
7. Your flat is bigger than ... (1 б.).  
a. ours            b. our            c. we            d. us

**Make the word order correct (2 б.).**

8. a nap/ I/ sometimes / at work / have.
9. make / long phone calls / never / I.

10. my bed/ I/ make/ always.

11. I / go/ often / to the gym.

**Write the days of the week** (2 б.).

12. The first day of the week.

13. The day after Tuesday.

14. The day before Sunday.

**15. Write the plural form of the nouns** (2 б.).

Window, club, knife, brush, driver, potato, tooth, play, copy.

**Open the brackets using the right form of the verb. Translate the sentences into Russian** (2 б.).

16. The Earth (go) round the Sun.

17. There (be) a lot of beautiful flowers in the vase.

18. There (be) a little cat under the chair.

**Choose the right pronoun** (2 б.).

19. I invited my friend to \_\_\_\_\_ place.

a) me                      b) his                      c) my                      d) mine

20. They're new students and I don't know \_\_\_\_\_ names.

a) theirs                      b) them                      c) their                      d) they

21. Is this \_\_\_\_\_ book ?

a) you                      b) yours                      c) your                      d) yourself

**Choose the right form of the verbs 'to be' and 'to have'** (2 б.).

22. He \_\_\_\_\_ born in 1980.

a) is                      b) were                      c) was                      d) are

23. We \_\_\_\_\_ students now.

a) were                      b) are                      c) was                      d) is

24. He \_\_\_\_\_ many friends.

a) has                      b) have                      c) will have                      d) had

**Put one of these words or expressions in each sentence** (2 б.):

25) Sorry! 26) prefer 27) get acquainted with 28) pen-friends 29) a foreign language 30) join 31) Come on! 32) introduce 33) As for me 34) Excuse me!

a) I ... tea to coffee.

b) ... I don't like people who lie.

c) Does she have any ...?

d) We'll be glad if you ... us.

e) ... It is getting late.

f) Let me ... you to my parents.

g) ... Can you help me?

h) Her dream is to learn ... .

i) Last summer he couldn't ... the girl whom he is in love with.

j) ... You're right. I've made a mistake.

## ЛЕКСИКО-ГРАММАТИЧЕСКИЙ ТЕСТ

### Продвинутый уровень

1. Выберите и вставьте в предложение правильную форму глагола.

1. I usually... my Granny on Saturday (1 б.).

a) visits    b) visited    c) visit    d) will visit

2. There ... 30 pupils in our class last year (1б.).

a) were    b) was    c) are    d) is

3. I can... English very well (1 б.).

a) spoke    b) speaks    c) speak    d) will speak

4. ...they go to the Zoo with us next week (1 б.)?

a) shall    b) will    c) do    d) did

5. I... to my friend's place yesterday (1б.).  
 a) goed b) went c) goes d) will go
6. He will not... his holidays in America (1 б.).  
 a) spent b) spend c) spends d) spend
7. My pencil... on the table yesterday. My mother... it in the box (1 б.).  
 a) was not, put b) are not, put c) were not, put d) was not, puts
8. Do you like... to school? Yes, I (1 б.)  
 a) to go, did b) go, do c) to go, do d) to go, don't
9. We learn how to use computers at ...lessons (1 б.).  
 a) I. T b) Literature c) Drama d) Maths
10. She wanted to... us about her brother (1 б.).  
 a) say b) tell c) speak d) show

2. Выбери вариант, соответствующий русскому переводу (1 б.).

1. Мамин зонтик (2 б.):

- a) mothers umbrella b) mother's umbrella c) mothers' umbrella

2. Книги родителей (1 б.):

- a) parent's books b) parents books c) parents' books

3. Яблоко сестры (1 б.):

- a) sister's apple b) sisters' apple c) sisters apple

4. Конура собак (1 б.):

- a) dogs house b) dogs' house c) dog's house

5. Фотоаппарат сына (1 б.):

- a) sons' camera b) sons camera c) son's camera

6. Кассеты братьев (1 б.):

- a) brothers' cassettes b) brother's cassettes c) brothers cassettes

3. Поставь глагол в нужную форму. Раскрой скобки (2 б.):

1. Last week I (visit) my grandparents
2. We (not to be) at school yesterday.
3. My sister often (read) books in the evening.
4. They (not to do) exercises every morning.
5. I (spend) my summer holidays in the country.

4. Выбери и вставь в предложение правильную форму глагола.

1. Where...your parents last week (1 б.)?

- a) are b) did c) were d) was

2. Nick...to school every day (1 б.).

- a) goes b) went c) go d) will go

3. Jane ...not...bread and milk tomorrow (1 б.).

- a) did...buy b) will...buy c) does...buy d) do...buy

4. I usually...my mother and father in the evening (1 б.).

- a) helped b) helps c) help d)will help

5. My friend...at school last week (1 б.).

- a) weren't b)didn't be c) isn't d) wasn't

6. When...your father...the day after tomorrow(1 б.)?

- a) will...get up b) did...get up c) does...get up d) do...get up

7. My balls... in the box yesterday. My brother...them (1 б.).

- a) aren't, taked b) weren't, took c) wasn't, took d) isn't, taked

8. Who...up in your family? I (1 б.)...

- a) wash, will b) will wash, does c) washes, did d) washes, do

9. They...to the Zoo next week(1 б.).

- a) goes b) will go c) go d) went

10. There... a bookshelf with books in my room (1 б.).



- a) are b) is c) were d) will be

## 2. Примерные тексты для чтения и устного перевода

### 1. The role of sport in life

I go in for sports, I am fond of such activities that allow me to keep fit at home. I start with running then I take exercise programmes.

Some of my friends go in for sports and sports activities such as swimming, skiing, playing badminton, ice hockey, football or basketball. Unfortunately, public sports facilities are not always available to my friends, and they are engaged into outdoor activities. Most of them prefer running. They put on the white 'trainer' shoes and tracksuits and run through the parks or along the streets for half an hour a day.

*Ответьте на вопросы:*

1. What can he start training with?
2. What do we wear while running?
3. Where do people run in our country?

### 2. What sports are British fond of

Sports play an important part in the life of the English people. All sports are very popular among them. The national British sports are: football, golf, cricket, table tennis, lawn tennis, snooker, steeplechase, racing, darts. The British are fond of football which is of two kinds there: association football (soccer) and rugby. Englishmen like all kinds of racing. Horse-racing, motor-car racing, boat-racing, dog-racing, donkey-racing are very popular in England.

*a) Перечислите те виды спорта, упомянутые в тексте, которыми увлекаетесь вы или ваши друзья.*

*b) Дайте описание лошадиных бегов.*

### 3. Sport and a healthy mode of life

Sport is very important in our life. It is popular among young and old people.

Many people do morning exercises, jog in the morning, train themselves in clubs, in different sections and take part in sport competitions. Other people like sports too, but they only watch sports games, listen to sports news.

Physical training is an important subject at school. A lot of different competitions are held at schools, a great number of pupils take part in them. All participants try to get good results and become winners. Sport helps people to keep in good health. If you go in for sports, you have good health and don't catch cold.

There are summer and winter sports. My favourite sport is swimming. I go to the swimming-pool twice a week. But I prefer to rest by the lake or the river and swim there.

*Ответьте на вопросы:*

1. Is sport important in our life?
2. Do all people go in for sport?
3. Where can competitions be held?
4. What's your favourite kind of sport? Why?

### 4. A healthy mode of life

Sport is very important in our life. It is popular among young and old people. Many people do morning exercises, jog, train themselves in clubs, take part in sport competitions.

Physical training is an important subject at school. Pupils have got physical training lessons twice a week. Boys and girls play volley-ball and basket-ball at the lessons. There is a sports ground near our school and school-children go in for sports in the open air. Sport helps people to keep in good health. If you go in for sports, you have good health and don't catch cold.

There are some popular kinds of sports in this country: football, volley-ball, hockey, gymnastics, skiing, skating. Athletics is one of the most popular kinds of sports. It includes such kinds of sports as running, jumping and others. Everybody may choose the sport he (or she) is interested in.

There are summer and winter sports.

*Дайте объяснение следующим высказываниям из текста:*

- Sport helps people to keep in good health.
- Sport is popular among young people.
- The English are great lovers of sports.

### **5. Sports in Great Britain**

National sports in Great Britain... Englishmen love sports. They are called sports-lovers in spite of the fact that some of them neither play games nor even watch them. They only like to talk about sports. Some kinds of sports are professional in England. Popular and famous players earn a lot of money. Many traditional sporting events take place in England, for example, cricket. It is played from May till September. There are many cricket clubs in this country. English people like to play cricket. They think that summer without cricket isn't summer. Cricket is the English national sport in summer. If you want to play cricket, you must wear white boots, a white shirt, and white long trousers.

There are two teams. Each team has eleven players. Cricket is popular in boys' schools. Girls play cricket, too.

*Ответьте на следующие вопросы:*

1. What kind of traditional sporting events in England do you know?
2. Are there any cricket clubs in England?
3. Do Englishmen play cricket in winter or in summer?

### **6. Basketball**

Basketball is a very popular game in America. The official basketball season is usually during the winter, but it is a game which can be played at any time of a year. Basketball is played on a court. The game is played with a large ball about 30 inches in circumference. A team is made up of live players.

In the United States, teams compete in basketball at many levels. There is a professional league called the National Basketball Association (NBA), primary and secondary schools and universities compete against each other, in many towns there are local leagues. Basketball is also a popular spectator sport. Many Americans watch basketball games in arenas and on television.

*Ответьте на следующие вопросы:*

1. When is the official basketball season in the USA?
2. Where is basketball played?
3. How many players is the team made up of?
4. How is a professional league called?

### **7. The games in ancient times**

The origins of the Olympic Games are generally attributed to the gods and heroes of Ancient Greece. It is said that Heracles organized a race with his four brothers, and presented the winner with an olive wreath.

Historical facts date back to the ninth century BC. Two kings (of Elis and Sparta) joined forces to organize the games every four years at Olympia. They did it because they wanted to stop the war and the plague, and the oracle told them that games were so dear to the gods.

At first, the cities didn't want to participate, but an epidemic of the plague and the oracle soon made them see reason.

*Ответьте на вопросы.*

1. What did Heracles organize?
2. What did he present the winner with?
3. What did the two kings decide to do?
4. What did the oracle say?

### **8. The opening of the games**

During the fifth and sixth centuries BC, the Games lasted for five days, (during the month of July). All the Greek city-states participated. The games became a symbol of their unity: a period

of time during which all combatants laid down their arms, a time when athletes and their families, pilgrims, artists, and scholars could travel to Olympia and back to their homes in safety.

*Ответьте на вопросы.*

1. How long did the Olympic Games last?
2. Who participated in the Games?
3. What did the Games become?

### **9. The game of darts**

developed from archery - произошедшая от стрельбы из лука

In the bar of every English pub there is a dart-board, and on most evenings people play darts. This is a traditional English game, *developed from archery*, which served military interests in the Middle Ages. The first record of something like the modern game appeared in a sixteenth-century description of a tournament where people threw missiles at a target by hand, athletes didn't use a bow.

The dart-board has numbered sections, and the score depends on the section in which the dart lands. The darts are small. A player has a set of three darts, everyone throws them in turn. To play you must have a good eye and steady hand.

*Ответьте на вопросы.*

1. What do people do in English pubs on most evenings?
2. What did the archery serve to?
3. What does the dart-board have?
4. What must a player have?

### **10. Rewarding**

As a coach, you cannot understand why young gymnasts won't do exactly as you want or, as a judge, you get assaulted by the gymnasts wanting to know why they haven't scored eleven! But you have become so hardened to this demanding and rewarding sport of ours that you welcome any new challenge.

It is very hard for someone to explain to a young gymnast why he or she should continue. Gymnastics is like a disease. Once you catch it, it spreads and gets deeper.

*Ответьте на вопросы.*

1. Is it worth training hard?
2. How do you feel during the first competition?
3. What do you usually do when your friends are out at the disco?
4. What do you feel living on high standards?

### **11. Sports in childhood**

The practice of several sports started in childhood: foot racing, jumping, discus-throwing, wrestling and the pancratium.

The athletes were completely naked, oil and sand were rubbed into their bodies in the gymnasium, which could be compared to a modern sports centre. It included a sports ground, surrounded by a conference and meeting room, changing rooms, washrooms, storehouses for oil and sand, a massage room, a punching bag, a terraced stadium, and a covered track.

*Ответьте на вопросы.*

1. When did people begin to practise sports?
2. What kinds of sports were practised at that time?
3. What was rubbed into athletes' bodies?
4. What did the gymnasium include?

### **12. The Olympic games**

The Olympics have a very long history. They began in 776 BC, and were held for nearly 1,200 years at Olympia, Greece. The citizens of all the Greek states were invited to take part in the games. The prizes were wreaths made of branches of olive trees. Ancient Olympic Games were a great athletic festival and included many different kinds of sports: running, boxing, discus throwing, wrestling, the pentathlon (five different sports) and others. In 394 AD, the games were stopped by the Roman Emperor Theodosius.

Only in 1894, a Frenchman, Baron Pierre de Coubertin, persuaded people from 15 countries to start the Olympic Games again.

*Ответьте на вопросы.*

1. When did the Olympic Games begin?
2. Where did the Olympic Games originally take place?
3. What were the prizes?
4. What events did the Olympics include?
5. What athletes can take part in the Olympics?

### **13. Football**

The history of football goes back almost as far as that of cricket.

Football in the Middle Ages in England was played by teams formed of whole villages, and there were no very clear rules. A hundred people in each team struggled to score goals with a ball made of the inflated bladder of a pig. You could attack the ball, or you could attack members of the opposite team instead. In some villages the annual football match was regarded as a perfect opportunity to settle grievances against neighbours. There were many injuries, and several times laws were passed to forbid the game.

Football became a more orderly game in the nineteenth century, and eventually a group of players met to form the Football Association, which sees that rules are universal, and also runs the World Cup Competition every four years.

*Ответьте на вопросы.*

1. Is football ancient?
2. Were there clear rules of football in the Middle ages?
3. Whom could they attack?
4. What organization sees that the rules are universal?

### **14. The Olympic games (2)**

The International Olympic Committee was set up in 1894, and the first of modern Games took place in Athens in 1896. There were competitions in many kinds of sports: running, jumping, boxing. All the nations of the world were invited to send their athletic teams. From then the Olympic Games have been international and the number of events on the programme have increased. In these games only amateurs, or non-professional athletes can take part. Each country sends teams for as many different events as possible. The International Olympic Committee decides where each Olympics will take place. They ask a city (not a country) to be the host.

The Olympic Games are attended by thousands of people.

*Ответьте на вопросы.*

1. When did the modern Olympic Games begin?
2. What events did the Olympics include?
3. What athletes can take part in the Olympics?
4. Can people from all over the world see the Olympics?

### **15. A story about Mark Twain**

One of Mark Twain's friends invited him to go to the opera. The friend's wife had been talking since they took their seats without a rest. She was talking so much and so loudly that it was difficult for Mark Twain to listen to the opera. He had been trying to concentrate all the time, but it was useless — he could hear nothing.

Towards the end of the opera she said to Mark Twain: "Oh, my dear, Mind, I invite you to the opera next Friday night again. I'm sure you you'll like it - the opera will be *Carmen*."

"Thank you very much," said Mark Twain. "That will be fine. I have never heard you in *Carmen*."

*Ответьте на вопросы.*

1. Who invited Mark Twain to the opera?
2. What had the friend's wife been doing since the beginning of the opera?
3. Was it easy for Mark Twain to listen to the opera?
4. Where did the friend's wife invite Mark Twain?

5. What did Mark Twain answer her?

### **16. Great Britain**

The United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland is situated on the British Isles. The British Isles consist of two large islands, Great Britain and Ireland, and about five thousand small islands. The United Kingdom is one of the world's smaller countries. The United Kingdom is made up of four countries: England, Wales, Scotland and Northern Ireland.

The climate of Great Britain is mild. It often rains in England. Snow falls only in the North and West of the country. The UK is a highly-developed industrial country. The UK is a constitutional monarchy with a parliament and the Queen.

The British are a sports-loving nation. Cricket, soccer, rugby, tennis, squash, table tennis, badminton, canoeing and snooker were all invented in Britain. The first rules for such sports as boxing, golf, hockey, yachting and horse-racing also originated from Britain. Sports is a part of everyday life in Britain.

*Ответьте на вопросы.*

1. What islands is the United Kingdom situated on?
2. What is the climate of Great Britain?
3. What is Britain's political system?
4. What do you know about sports in Britain?

### **17. Our training**

The students of our Academy take up different kinds of sports. They train in different places: gymnasts - in the gymnasium, basketball, tennis players - on the tennis courts, track-and-field athletes usually train on the stadiums in the open air.

Three times a week we have special training lessons. As a rule, each training lasts about 3 hours. Every training session begins with a warming-up period which lasts about 20 minutes. Next, the sportsmen do a few exercises which depend on their event. After the warming-up we rest for about 5 minutes before we start practising. The warm-up of the body is very important. We train according to the trainer's instructions. The coach pays great attention to mastering technique, tactics and the main elements of sports. Sometimes we train with a team or a partner. We perform different exercises and get ready for contests.

*Ответьте на вопросы.*

1. How often do they have their training?
2. Where do they train?
3. How long does the training last?
4. What do they begin their training with?

### **18. Career problems in sport**

There are a lot of kinds of sports: your event may be traditional or modern, competitive or non-competitive, it can require special equipment and be very dangerous. Practising sports you have to do training sessions, take part in competitions, have injuries.

You should begin to practise sports as early as possible. It's very dangerous to begin when you are not strong and old enough to survive in these conditions. But it is impossible to begin to practise swimming at 50 and to do your best. Usually, we tried sports at the very young age. If we are lucky, we have an excellent coach.

And the last but not the least. You should be in love with your event. You should feel comfortable and at home when you do your sport.

*Выразите согласие или несогласие с данными утверждениями.*

1. You can begin to practise sports when you want to reach the top.
2. It's very useful for children to practise sports from the age of two or three.
3. The main purpose of practising sport is to become a champion at all costs.

### **19. Coaching**

Coaching is educational activity associated with social and physical development of fitness and health. The coach operates first in the pedagogical and recreational field. The society needs healthy population, the first task of sporting is striving for health and activity.

Physical education and sports are a basis for health, physical perfection, increased working ability, as well as moral and aesthetic teaching. A general development of sports increases the creative mankind and influences economic and cultural development.

*Ответьте на вопросы.*

1. What is coaching?
2. Where does a coach operate first?
3. What is the first task of sport?
4. What does a general development of sports increase?

### **20. Basketball**

The game of basketball was invented by the Americans more than 100 years ago. It was finally made an Olympic sport in 1936 at the Berlin Games. The American team enjoyed a 63-game winning the gold from 1936 up to the final match of the Munich Olympics. The USA celebrations were shortened as the referee put three seconds on the clock for the last time-out. The Russians conquered the world's most powerful basketball nation when Belov scored two points to finish the game 51-50. The Americans were won over on two further occasions by the Soviet and the Yugoslavian teams. The men's and women's champions always came from either the USA, the USSR, or Yugoslavia.

*Ответьте на вопросы.*

1. Where and when was basketball invented?
2. What teams are usually champions?

**3. Устно-речевое сообщение в форме монологического высказывания по изученной тематике:**

1. Successful sportsmen.
2. My kind of sport.
3. My family and sport.
4. What we like to eat. Healthy food.
5. My academy.
6. I am a student.
7. My training.
8. Sports and health. Winter and summer kinds of sports.
9. Sports and fitness. How to keep fit.
10. Our students' sports.
11. My travelling.
12. Career in sport.
13. Olympic games.
14. My favourite athlete.
15. Sports and games. At a competition.
16. Successful sportsmen.
17. My favourite food. The recipe of my favourite meal.
18. Volga region state academy of physical culture, sports and tourism.
19. Olympic and Paralympic games.
20. Career in sport.

**4. Письменный перевод предложений с русского языка на английский по изученному лексико-грамматическому материалу**

1. Спорт играет большую роль в нашей жизни. Много людей занимаются спортом в нашей стране. Они хотят быть здоровыми. Спорт - хорошее средство для борьбы со стрессом. По моему мнению, спорт важен для здорового проведения свободного времени, Спорт делает людей сильными и готовит много радости. Некоторые люди принимают участие в соревнованиях, другие предпочитают смотреть их по телевизору. Известно, что часовая прогулка полезнее постоянного участия в

физических занятиях. Чтобы быть здоровым, люди присоединяются к занятиям по йоге и аэробике, делают гимнастические упражнения. Другие играют в футбол, бадминтон, волейбол, теннис.

2. Спорт очень важен в нашей жизни. Он популярен среди молодежи и пожилых людей. Многие люди делают утреннюю зарядку, бегают трусцой по утрам и тренируются в клубах и разных секциях, а также участвуют в спортивных соревнованиях. Другие люди любят спорт тоже, но они лишь смотрят спортивные игры, слушают спортивные новости. Они предпочитают читать интересные рассказы о спортсменах. Но они не занимаются спортом. Физические занятия — важный предмет в школе. Мальчики и девочки играют в волейбол и баскетбол на уроках. Около школы есть спортплощадка, и школьники занимаются спортом на открытом воздухе.

3. Много разных соревнований проводится в школах, значительное число учеников принимают в них участие. Все участники пытаются добиться хороших результатов и стать победителями. Спорт помогает людям сохранять здоровье. Если вы занимаетесь спортом — у вас хорошее здоровье, и вы не простуживаетесь.

Дети и взрослые должны заботиться о своем здоровье и делать регулярно утреннюю зарядку. Есть много различных видов спорта в нашей стране: футбол, волейбол, хоккей, гимнастика, лыжный спорт, катание на коньках.

4. Спорт очень важен в нашей жизни. Считается, что человек, который занимается спортом, не может быть слабым и больным. Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, стареют раньше, чем те, которые находят время для спорта. И конечно, крепкое здоровье лучше, чем хорошее лекарство. Люди всего мира любят спорт и игры. В нашей стране, спорт тоже широко распространен. Наиболее популярные виды спорта — это футбол, волейбол, баскетбол, теннис, фигурное катание, аэробика, пинг-понг и плавание. Много людей любят бег трусцой. В школах и колледжах спорт — обязательный предмет. Многие подростки посещают спортивные секции. Некоторые из них мечтают стать профессиональными спортсменами.

5. Что касается меня, я не могу представить свою жизнь без спорта. Каждое утро летом я бегаю трусцой, и когда у меня есть время, я посещаю бассейн. Зимой я люблю кататься на коньках со своими друзьями. Это весело. Также я люблю заниматься аэробикой. Прежде всего, аэробика помогает мне быть в форме. Я выбрала аэробику еще и потому, что она похожа на танец.

В заключении, хотела бы сказать, что я абсолютно уверена, что занятия спортом — это лучший способ поддержания себя в форме. Спорт делает наше тело сильным, препятствует ожирению, и делает нас более организованными и дисциплинированными.

#### **Критерии оценки:**

По результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» — от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» — от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» — от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» — от 50 и менее.

**Пороговый уровень:** обучающийся показывает знания теоретического раздела основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы; справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, допуская при этом большое количество не принципиальных ошибок.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимой для освоения дисциплины**

### Основная литература

1. Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education : учебник / Е. А. Баженова [и др.]. - 6-е изд. - М. : ИЦ "Академия", 2013. - 352 с. - ISBN 978-5-7695-9686-5. - Текст : непосредственный.

### Дополнительная литература

2. Борисенко, Е. Г. Английский для физкультурных специальностей / Е. Г. Борисенко, О. А. Кравченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2015. - 377 с. - ISBN 9785222245866. - Текст : непосредственный.

3. Гарипова, А. Н. Sport healthy lifestyle = Спортивный образ жизни : учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура / А. Н. Гарипова. - Казань : Отечество, 2017. - 99 с. - ISBN 978-5-9222-1175-8. - Текст : непосредственный.

4. Pocket Oxford Russian Dictionary (Third edition)=Карманный оксфордский русский словарь (третий уровень). - OXFORD : OXFORD University press, 2011. - 920 с. - ISBN 978-0-19-954375-5. - Текст : непосредственный.

5. Англо-русский, русско-английский словарь спортивных терминов / [сост. М.А.Котова ]. - М : Советский спорт, 2012. - 232 с. - ISBN 978-5-97180191-7. - Текст : непосредственный.

### 13. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).
2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).
4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).
5. CD «Английский: путь к совершенству», ч.1. Полный интерактивный курс.
6. CD «Английский: путь к совершенству», ч.2. Полный интерактивный курс.
7. Видеокурс «BusinessofEnglish» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.youtube.com/watch?v=qRO38UQGH7A&list=PL2F513BCCBA2F4546>
8. Научная электронная библиотека e-library. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>
10. The internet grammar of English - Полный курс английской грамматики. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ucl.ac.uk/internet-grammar/>
11. Ресурсы по грамматике, чтению, письму, аудированию, упражнениям разного уровня. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.ohio.edu/esl](http://www.ohio.edu/esl)
12. Виртуальный журнал TESL [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [www.aitech.ac.jp/~iteslj/links/TESL](http://www.aitech.ac.jp/~iteslj/links/TESL)
13. Электронные номера газет разных стран (на английском языке). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.onlinenewspapers.com/>



14. Материал для изучающих деловой английский язык. [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.cip.dauphine.fr>
15. "TheLearningNetwork. TeachingandlearningwiththeNewYorkTimes (Статьи из NewYorkTimes с заданиями, вопросами и ссылками на полезные ресурсы)[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://learning.blogs.nytimes.com>
16. Аудиокниги. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.audiobooksforfree.com>
17. Сайт британского совета. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://learnenglish.britishcouncil.org/en/>
18. The Internet Picture Dictionary. [Электронныйресурс]. - Режимдоступа: <http://www.pdictionary.com/>
19. CambridgeDictionaries. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dictionary.cambridge.org/us/>

**1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

1. Аудитория для проведения занятий.
2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.  
Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:  
- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;  
- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.  
- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра Педагогической и психологической



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

*Педагогика*

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор (ы) программы: Гут А.В. к.пед.н., доцент кафедры ПиП.

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры « 01 » 10 2020 года Протокол № 2.

Заведующий  
кафедрой

/ Калимуллина О.А.  
« 1 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

/Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

/Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-6** - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

**ОПК-1** - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

**ОПК-6** - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения

**ОПК-13** – Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
УК-6.1. Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	<i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <b>А/01.5</b> Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>  <i><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <b>А/01.6</b> Общепедагогическая функция. Обучение</i>	УК-6. (УК-6.1) Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования	<i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <b>В/01.5</b> (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа)</i> <i><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <b>В/03.6</b> Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

<p>ОПК-6.1. Знает основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p>		<p>ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</p>
<p>ОПК-13.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>		<p>ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>
<p>ПК-1.2. Знает теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;  ПК-1.5. Знает современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды;  ПК-1.7. Знает средства и методы педагогического мониторинга;  ПК-1.8. Знает этические, технологические, организационно и программно – методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях.  Умеет:  ПК-1.9. Умеет осуществлять</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i></p> <p><b>ПС 01.003 "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"</b>  <i>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</i></p>	<p>ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7;1.8;1.9)  Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта</p>

профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта;		
--	--	--

#### 14. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.О.04. относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (во втором семестре) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет.

#### 15. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	36		36						
В том числе:									
Лекции	18		18						
Семинары									
Практические занятия	18		18						
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет								
Самостоятельная работа (всего)	36		36						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>						
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						

#### 16. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Раздел	Содержание	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Тема 1. Педагогика как наука.	Педагогика как наука. Объект науки. Предмет педагогики. Предмет науки, предмет педагогики. Содержание педагогического процесса. Категории педагогики: обучение, воспитание, образование, развитие, самообразование, самовоспитание, педагогический процесс. Функции педагогической науки. Функции педагогики. Основные свойства педагогической науки. Проблемы педагогики. Задачи педагогики: постоянные и временные. Педагогическая наука и педагогическая практика.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК	8

			13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1 .9)	
2	Тема 2. Методология педагогики и методы педагогических исследований.	Методология педагогики. Теоретическая и нормативная стороны методологии. Методологические принципы педагогики. Методы исследования. Методы педагогических исследований. Наблюдение. Опрос. Беседа. Интервью. Анкетирование, тестирование. Экспертная оценка. Анализ документов. Педагогический эксперимент. Требования, предъявляемые к методам. Преимущества и недостатки методов используемых педагогией.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК 13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	<b>8</b>
3	Тема 3. Педагогический процесс	Педагогический процесс. Педагогические взаимодействия, Сущность и структура педагогического процесса. Функции педагогического процесса. Движущие силы. Педагогического процесса. Психолого-педагогические основы педагогического процесса. Закономерности и принципы педагогического процесса. Этапы педагогического процесса.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК 13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	<b>8</b>
4	Тема 4. Воспитание	Воспитание. Структура воспитания. Цель и факторы воспитания. Теории воспитания. Подходы воспитания. Содержание процесса воспитания. Закономерности и противоречия процесса воспитания. Основные виды воспитания и их содержание. Методы воспитания (индивидуальные и коллективные).	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6	<b>16</b>

		Методы оценки. Методы коррекции. Приемы и средства методов воспитания. Воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей. Самообразование и самовоспитание.	(ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК-13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	
5	Тема 5. Обучение	Дидактика как наука. Задачи дидактики. Функции обучения: образовательная, воспитательная, развивающая, психологической подготовки. Двусторонний характер процесса обучения. Деятельность педагога. Деятельность обучающихся. Методы обучения и их классификация. Словесные методы: лекция, беседа, дискуссия. Наглядные методы: иллюстрация, демонстрация. Практические методы: практические и лабораторные работы, упражнения. Формы организации обучения. Основные виды учебных занятий. Знания, умения, навыки, как основные показатели достижения результата обучения. Диагностирование обученности. Структура процесса обучения. Принципы обучения. Образование. Содержание образования. Способы структурированного содержания образования. Образование в мировой и отечественной практики. Система образования. Уровни образования.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК-13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	<b>16</b>
6	Тема 6. Развитие личности	Процесс развития личности. Наследственность и развитие. Влияние среды на развитие личности. Развитие и воспитание. Возрастные и индивидуальные особенности развития.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК-13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	<b>8</b>

7	Тема 7. Педагогическая технология	Педагогическая технология: ее сущность и признаки. Содержание педагогической технологии. Педагогическая техника. Речь педагога. Педагогическое общение. Структура общения. Функции общения. Барьеры в общении. Виды стилей педагогического общения. Конфликты: типы, виды, формы, способы разрешения. Педагогическая культура личности как условие профессиональной педагогической деятельности. Структура педагогической культуры. Педагогическое мастерство. Профессиональный рост и развитие личности.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК-13.1) ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9)	8
		Подготовка к зачетам		
		ИТОГО		72

#### 17. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-6. (УК-6.1) Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение</i>	УК-6.1. Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений	<b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа)</i> <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и



<p>теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p><i><b>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</b></i></p>	<p>предметные аспекты планирования</p>
<p>ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</p>		<p>ОПК-6.1. Знает основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p>
<p>ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и</p>		<p>ОПК-13.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>

спортом		
ПК-1 (ПК-1.2; 1.5; 1.7:1.8;1.9) Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>А/02.5 Проведение тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i></p> <p><b>ПС 01.003 "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"</b> <i>А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы</i></p>	<p>ПК-1.2. Знает теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;</p> <p>ПК-1.5. Знает современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды;</p> <p>ПК-1.7. Знает средства и методы педагогического мониторинга;</p> <p>ПК-1.8. Знает этические, технологические, организационно и программно – методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях. Умеет:</p> <p>ПК-1.9. Умеет осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями нормативных актов в области образования, физической культуры и спорта</p>

### **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

**1 ТЕМА: Педагогика как наука.**

1. Педагогика как наука. Объект педагогики. Предмет педагогики.
2. Содержание педагогического процесса.
3. Категории педагогики: обучение, воспитание, образование, развитие, самообразование, самовоспитание, педагогический процесс.
4. Функции педагогической науки. Функции педагогики.
5. Основные свойства педагогической науки.
6. Задачи педагогики: постоянные и временные.
7. Педагогическая наука и педагогическая практика.

**2 ТЕМА: Методология педагогики и методы педагогических исследований.**

1. Методология педагогики. Теоретическая и нормативная стороны методологии.
2. Методологические принципы педагогики.
3. Методы исследования.
4. Методы педагогических исследований.
5. Наблюдение.
6. Опрос.
7. Беседа. Интервью.
8. Анкетирование, тестирование.
9. Экспертная оценка.
10. Анализ документов.
11. Педагогический эксперимент.
12. Требования, предъявляемые к методам.

**3 ТЕМА: Педагогический процесс.**

1. Педагогический процесс. Педагогические взаимодействия.
2. Сущность и структура педагогического процесса.
3. Функции педагогического процесса.
4. Движущие силы педагогического процесса.
5. Психолого-педагогические основы педагогического процесса.
6. Закономерности и принципы педагогического процесса.
7. Этапы педагогического процесса.

**4 ТЕМА: Воспитание.**

1. Воспитание. Структура воспитания.
2. Цель и факторы воспитания.
3. Теории воспитания.
4. Подходы воспитания.
5. Содержание процесса воспитания.
6. Закономерности и противоречия процесса воспитания.
7. Основные виды воспитания и их содержание.
8. Методы воспитания (индивидуальные и коллективные).
9. Методы оценки.
10. Методы коррекции.
11. Приемы и средства методов воспитания.

12. Воспитание у занимающихся негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей. Самообразование и самовоспитание.

### **5 ТЕМА: Обучение.**

1. Дидактика как наука. Задачи дидактики.
2. Функции обучения: образовательная, воспитательная, развивающая, психологической подготовки.
3. Двусторонний характер процесса обучения.
4. Деятельность педагога.
5. Деятельность обучающихся.
6. Методы обучения и их классификация.
7. Словесные методы: лекция, беседа, дискуссия.
8. Наглядные методы: иллюстрация, демонстрация.
9. Практические методы: практические и лабораторные работы, упражнения.
10. Формы организации обучения.
11. Основные виды учебных занятий.
12. Знания, умения, навыки, как основные показатели достижения результата обучения.
13. Диагностирование обученности.
14. Структура процесса обучения.
15. Принципы обучения.
16. Образование. Содержание образования.
17. Способы структурированного содержания образования.
18. Образование в мировой и отечественной практики.
19. Система образования. Уровни образования.

### **6 ТЕМА: Развитие личности.**

1. Процесс развития личности.
2. Наследственность и развитие.
3. Влияние среды на развитие личности.
4. Развитие и воспитание.
5. Возрастные и индивидуальные особенности развития.

### **7 ТЕМА: Педагогическая технология.**

1. Педагогическая технология: ее сущность и признаки.
2. Содержание педагогической технологии.
3. Педагогическая техника.
4. Речь педагога.
5. Педагогическое общение. Структура общения. Функции общения.
6. Барьеры в общении.
7. Виды стилей педагогического общения.
8. Конфликты: типы, виды, формы, способы разрешения.
9. Педагогическая культура личности как условие профессиональной педагогической деятельности.
10. Структура педагогической культуры.
11. Педагогическое мастерство.

## 12. Профессиональный рост и развитие личности.

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

### **1. Тестовые задания:**

#### *Выберите правильный вариант ответа*

1. К эмпирическим методам исследования относятся:

- а) ранжирование, шкалирование, регистрация;
- б) наблюдение, опрос, эксперимент, анализ документов, изучение продуктов деятельности;
- в) анализ, синтез, индукция, дедукция, абстрагирование, моделирование.

2. Один из наиболее эффективных методов сбора информации в исследовании предполагающий получение данных с помощью знаний компетентных лиц путем опроса нескольких человек, сведущих людей в исследуемой области:

- а) интервью;
- б) анализ документов;
- в) экспертная оценка;
- г) изучение продуктов деятельности.

3. За установление на каких философских, биологических, психологических идеях выстраивается педагогическое исследование, объясняются получаемые результаты и делаются выводы, отвечает... сторона методологии:

- а) теоретическая;
- б) нормативная;
- в) технологическая;
- г) практическая.

4. Урок, лекция, семинар, контрольная работа, конференция, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа - это ...:

- а) виды учебных занятий;
- б) формы учебных занятий;
- в) методы обучения;
- г) средства обучения.

5. Развитие - это:

- а) накопление количественных изменений в организме человека;
- б) становление человека как социального существа, которое происходит в процессе жизни и деятельности;
- в) количественные и качественные изменения в организме человека, происходящие под воздействием различных факторов;
- г) целенаправленный процесс формирования у людей заданных качеств.

6. Какие качества передаются от родителей к детям:

- а) способы мышления, особенности интеллектуальной деятельности;
- б) тип нервной системы, темперамент; задатки; цвет глаз, кожи, группа крови, резус-фактор;
- в) социальный опыт.

7. Человек, социальные группы и другие формы общностей людей являются ..... изучения психологии.

3. К теоретическим методам исследования относятся:

- а) ранжирование, шкалирование, регистрация;
- б) наблюдение, опрос, эксперимент, анализ документов, изучение продуктов деятельности;
- в) анализ, синтез, индукция, дедукция, абстрагирование, моделирование;
- г) сравнительный, лонгитюдный, комплексный.

8. Функции педагогики:

- а) описание, объяснение, предсказание;
- б) теоретическая, технологическая;
- в) диагностическая;
- г) практическая.

9. Как называется этап педагогического процесса, на котором решаются следующие задачи: целеполагание, диагностика условий, прогнозирование достижений, проектирование и планирование развития процесса.

- а) этап подготовки;
- б) этап осуществления педагогического процесса;
- в) этап анализа достигнутых результатов;
- г) этап прогнозирования.

10. К какому принципу обучения вы отнесете правило:

От легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному?

- а) наглядности;
- б) научности;
- в) доступности;
- г) связи теории с практикой.

11. По дидактической цели различают:

- а) методы изучения нового материала;
- б) методы закрепления знаний;
- в) методы контроля;
- г) все ответы верны.

12. От чего главным образом зависит развитие способностей, интересов и дарований учащихся?

- а) от организации и осуществления целенаправленного учебно-воспитательного процесса;

- б) от природных задатков;
- в) от объема приобретенных знаний и умений;
- г) от общения со сверстниками и числа прочитанных книг.

13. Наука, изучающая закономерности, принципы, методы, средства, формы, содержание и технологии организации и осуществления педагогического процесса как фактора и средства развития человека на протяжении всей его жизни. (.....).

14. Педагогически организованный процесс передачи накопленной людьми культуры и связанный с ним уровень индивидуального развития. (*образование*)

15. Целенаправленный процесс взаимодействия обучающихся и обучающихся по передаче и усвоению социального опыта, формированию знаний, навыков и умений.

16. Систематическая целенаправленное воздействие на воспитуемых с целью формирования у них определенных конкретных качеств, взглядов, убеждений, желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира.

17. Назовите основные категории педагогики...

18. Способ достижения цели - это...

19. Преднамеренные взаимные контакты педагога с другим человеком (длительные или временные), целью которых являются изменения в поведении, деятельности, сознании, психике, отношениях человека называются...

20. Воспитательная, образовательная, развивающая, социальная - это... педагогического процесса.

21. Какой подход предполагает выявление, учет и развитие индивидуальных особенностей, индивидуальности участников процесса воспитания - ...

22. Какой метод воспитания: сплачивает коллектив, позволяет активизировать личность, способствует достижению высоких результатов?

23. Конечным элементом процесса обучения является..., как реализованная цель обучения.

24. Принцип ... обучения определяет необходимость приведения содержания и технологии обучения в соответствии с уровнем развития науки и техники, опытом, накопленным мировой цивилизации.

25. Выберите правильное соотношение:

- макрофакторы

Национальные признаки, места и тип поселения, средства массовой коммуникации  
Космос, планеты, мир, страна, общество, государство.

- микрофакторы

Семья, сверстники, микросоциум, учебные, профессиональные, общественные организации.

- мезофакторы

26. Выберите правильное соотношение:

- формирование потребности в труде, ответственном отношении к нему, профессиональной культуры

Правовое воспитание

- деятельность, направленная на освоение правил хорошего тона, формирование культуры поведения и отношений

Трудовое воспитание.

- формирование правовых представлений, убеждений и чувств, правовой культуры, навыков и привычек законопослушного поведения

Этическое воспитание.

27. Выберите правильное соотношение:

- словесные методы

Лабораторная и практическая работа, упражнение.

- наглядные методы

Лекция, беседа, дискуссия.

- практические методы

Иллюстрация, демонстрация.

28. Метод воспитания, предполагающий такую организацию повседневной жизни, учебной, профессиональной, общественной деятельности, которая позволяет воспитуемому накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждения с поведением – это...:

а) поощрение;

б) упражнение;

в) пример;

г) убеждение.

29. Метод... заключается во внезапном раскрытии перед воспитуемым степени его педагогической трудности, содержания его отклонений в поведении в такой форме, которая побудила бы его сделать педагогически и социально целесообразный выбор:

а) метод «взрыва»;

б) метод разрыва нежелательных контактов;

в) метод критики;

г) метод реконструкции характера.

30. Включает в себя развитие способностей к педагогическому анализу, синтезу, а так же развитие таких качеств мышления, как критичность, гибкость, самостоятельность, широта, активность, быстрота, наблюдательность, педагогическая память, творческое изображение:

а) культура речи;

б) культура педагогических чувств;

в) профессионально-этическая культура;

г) культура педагогического мышления.

31. Умение педагога организовать свое рабочее и личное время, работать с документами, литературными источниками, фиксировать, отбирать, хранить и обрабатывать необходимую информацию - предполагает ...

а) культура рабочего места;

б) общая и профессиональная эрудиция;

в) педагогическое мастерство;



г) культура познавательной деятельности.

32.Средствами убеждения словом являются:

- а) разъяснение, опровержение, доказательство;
- б) побуждение, личный пример, побуждение к самооценки;
- в) опора на личный опыт, общественное мнение, использование документов;
- г) обращение к чувствам, сравнение, ссылка на авторитет.

33.Способы взаимосвязанной деятельности обучающихся и обучающихся, при помощи которых достигаются цели обучения, происходит овладение знаниями, навыками, умениями, формируются необходимые качества личности - это... обучения:

- а) принципы;
- б) методы;
- в) приемы;
- г) средства.

34.Совокупность усвоенных сведений, понятий, представлений о предметах и явлениях действительности – это...:

- а) умения;
- б) навыки;
- в) знания;
- г) качества личности.

35.От чего главным образом зависит развитие способностей, интересов и дарований учащихся?

- а) от организации и осуществления целенаправленного учебно-воспитательного процесса;
- б) от природных задатков;
- в) от объема приобретенных знаний и умений;
- г) от общения со сверстниками и числа прочитанных книг.

36.Педагогическая культура представляет собой:

- а) достигнутый уровень владения педагогическим опытом, его совершенствование в педагогической деятельности, развитие личности педагога;
- б) необходимое условие осуществления педагогической деятельности;
- в) влияние педагогической деятельности;
- г) все ответы верны.

37.Взаимосвязь и взаимодействие преподавания (обучающе-воспитывающей деятельности учителя) и учения (учебно-познавательной деятельности учащихся) является:

- а) предметом дидактики;
- б) объектом дидактики;
- в) принципом;
- г) функцией дидактики.

38.Двусторонний характер процесса (преподавание – учение);совместная деятельность учителя и ученика; руководящая роль учителя; специальная планомерная организация всего процесса; соответствие учебного процесса закономерностям возрастного развития учащихся;

воспитание и развитие учащихся в процессе обучения – это .....

- а) предмет дидактики;
- б) объект дидактики;
- в) принципы дидактики;

г) признаки современного дидактического процесса.

39. Ориентирует педагога на формирование у учащихся научных знаний, реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов - .....

- а) принцип научности;
- б) принцип системности;
- в) принцип доступности;
- г) принцип наглядности.

40. Нацелен на формирование у учащихся мотивации учения, познавательных потребностей, убежденности в необходимости изучения материала, интереса в учении - .....

- а) принцип научности;
- б) принцип системности;
- в) принцип доступности;
- г) принцип сознательности и активности.

41. Концепция поэтапного формирования умственных действий разработана на основе соответствующей теории:

- а) П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной;
- б) В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина;
- в) М.И. Махмутова, В. Оконя и др.;
- г) Л.В. Занкова.

42. Концепция проблемного обучения предполагает поиск резервов умственного развития учащихся: способности к творческому мышлению и самостоятельной познавательной деятельности, ее авторами являются:

- а) П.Я. Гальперина и Н.Ф. Талызиной;
- б) В.В. Давыдова и Д.Б. Эльконина;
- в) М.И. Махмутова, В. Оконя и др.;
- г) Л.В. Занкова.

43. Нормативный документ, в котором определяется круг основных знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению по данному учебному предмету, а также последовательность изучения тем и время, отводимое на их изучение, называется:

- а) учебником;
- б) учебно-методическим пособием;
- в) учебным пособием;
- г) учебной (образовательной) программой.

44. Среди образовательных программ, носящих междисциплинарный характер, выделяют:

- а) комплексные;
- б) интегрированные;
- в) модульные;
- г) все ответы верны.

45. Образовательные программы могут различаться по структурному способу изложения учебного материала. Существует ..... основных структурных способа:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;

г) 5.

46. Название системы обучения, когда можно одновременно обучать многих людей:

- а) мангеймская;
- б) белл-ланкастерская ;
- в) батавская;
- г) проектная.

47. .... воспитание способствует *формированию у воспитанников установки на здоровый образ жизни, ценностного отношения к своему здоровью, потребности в физических занятиях и умений их организовать с пользой для своего здоровья, работоспособности, внешнего вида:*

- а) трудовое;
- б) физическое;
- в) нравственное;
- г) эстетическое.

48. Принцип ..... в воспитании имеет следующий смысл: видеть в положительные качества, развивать их и с помощью этих качеств преодолевать недостатки:

- а) опоры на положительное;
- б) принцип связи воспитания с жизнью, трудом;
- в) гуманизации;
- г) личностного подхода.

49. В структуре воспитательной системы выделяется .... основных взаимосвязанных компонента: управление, содержание, организация, общение:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

50. Особенность ..... способа изложения материала в образовательной программе состоит в том, что при последовательном изучении материала выделяются ключевые идеи, вопросы, проблемы, которые раскрываются при изучении различных тем, постепенно усложняясь на каждом новом витке спирали.

51. При ..... способе материал изучается последовательно: от раздела к разделу, от темы к теме. Обращение к предыдущему материалу осуществляется эпизодически, как повторение изученного для обеспечения прочности обучения или для подготовки к усвоению нового материала.

52. К ..... отбора содержания образования относятся:  
- соответствие содержания образования требованиям общества, науки, культуры и личности;  
- единство содержательной и процессуальной сторон образования;  
- структурное единство содержания образования на разных уровнях его формирования: научной теории, учебного плана, учебного материала, педагогической деятельности, личности ученика и т.д.;  
- гуманитаризация;  
- фундаментализация.

53. При компетентностном подходе основой содержания образования являются ..... – умения и способности личности успешно решать те или иные задачи в учебной деятельности, в личностной и социальной сфере.

54. Согласно ..... подходу, основой содержания образования являются знания, формируемые в учебном процессе, а в структуре содержания образования выделяются следующие компоненты:

*знания и обобщённый опыт, накопленный человечеством;*

умения и навыки применения знаний на практике по готовым алгоритмам в стандартных ситуациях;

опыт творческой деятельности;

опыт отношений к различным сторонам окружающего мира, к самому себе, формируемый в результате осмысления и эмоционального переживания приобретаемых личностью знаний и опыта.

55. Дидактика – это .....

56. Движущие силы процесса обучения основаны на его .....

57. .... учебного процесса отражает путь познания, которым идёт ученик в процессе обучения.

58. .... учебного процесса – это построение процесса обучения, единство, взаимосвязь и взаимодействие его отдельных компонентов.

59. Фундаментальные положения, которые отражают общие требования к организации учебного процесса – это ..... обучения.

60. Согласно теории ....., содержание образования должно формироваться на междисциплинарной основе, отвечать требованию практической пользы, а также интересам и наклонностям ребёнка.

61. Согласно теории ....., содержание образования по любой учебной дисциплине должно формироваться на основе определённой ведущей идеи, отражающей специфику данной дисциплины, особенности её функций в целостной системе формирования у ребёнка научного мировоззрения.

62. ...., регламентирующие содержание образования – это Федеральные государственные образовательные стандарты, учебные планы, учебные программы, учебная литература.

63. .... обучения – это предметная поддержка учебного процесса: материальные и материализованные объекты, используемые в качестве инструментов деятельности педагога, а также в качестве носителей информации в учебном процессе.

64. .... – основная структурная единица учебного процесса в современной школе.

65. .... урока – это определённая последовательность его этапов, каждый из которых отличается характером решаемых задач, особенностями деятельности учителя и учеников, эмоциональным настроением.

66..... урок – урок междисциплинарного плана, объединяющий срезом несколько учебных предметов, например: 1) черчение, географию и геометрию; 2) изобразительное искусство, историю, литературу, музыку.

67. По охвату учащихся выделяются ....., ..... и ..... формы обучения.

68. Теории ..... воспитания объединяют различные взгляды педагогов, психологов, делающих акцент на свободном развитии индивидуальности, принятии ребенка таким, каков он есть, и любви к нему.

69. .... – это процесс целенаправленного формирования требуемых качеств личности, протекающий под управлением самой личности.

70. .... воспитательного процесса определяется тем, что формирование у человека требуемых качеств возможно лишь при определённой последовательности этапов, действий, операций, при определённом сочетании способов педагогического воздействия и взаимодействия личности с другими людьми и т.д.

71. Под ..... воспитания понимают систему знаний, убеждений, навыков, качеств и черт личности, устойчивых привычек поведения, которыми должны овладеть учащиеся в соответствии с поставленными целями и задачами.

72. .... воспитания - часть общего метода, отдельное действие.

73. .... воспитания - это система организации воспитательной работы, которая задаёт логику взаимодействий участников воспитательного процесса как коллективной деятельности, взаимодействия его участников.

74. Главное ..... воспитательного дела от мероприятия заключается, по нашему мнению, в том, что воспитательное дело может охватывать несколько отрезков воспитательной работы, объединённых общей личностно и социально значимой целью.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

#### **Примеры практических работ:**

1. Составить тестовые задания по теме «Обучение», оформить письменно и сдать преподавателю на проверку.
2. Составить кроссворд из 20 слов по теме «Воспитание» оформить письменно и сдать на проверку.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**4. Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

**Примеры ситуационных задач.**

Рассмотрите **примеры, взятые из реальной педагогической практики.** Дайте ответы на поставленные и самостоятельно сформулированные вопросы. Это поможет проверить меру усвоения изученного, овладеть технологической стороной предстоящей деятельности и приобрести первоначальные умения профессиональной рефлексии (самооценки).

*Вопросы и задания*

1. Проанализируйте ситуацию с точки зрения учителя.
2. Как бы вы (на месте учителя-предметника) поступили, если бы в Вашем классе возникла подобная проблема).
3. Как правильно разрешить сложившуюся ситуацию.

1. Учитель входит в спортивный зал. Все пятиклассники приветствуют его. Только Ваня повернулся спиной — не замечает. Учителю в данной ситуации следует:

- сделать вид, что ничего не заметил;
- отвлечь класс от Ваниной позы;
- корректно сделать замечание вслух (на ухо);
- интересным сообщением побудить Ваню повернуться и быть готовым к уроку;
- принять другое решение.

2. Задание по благоустройству спортивной площадки десятиклассники восприняли равнодушно. К назначенному времени пришли единицы, и выполнение намеченных работ провалилось.

Для нормализации создавшегося положения учителю надлежит:

- выказать мотивированное недовольство поведением учащихся;
- объяснить благородную цель разных видов общественного труда;
- провести повторный субботник, предусмотрев в его организации все до мелочей;
- проявить активность и личным примером оказать влияние на развитие сознательности учащихся;
- пойти по другому пути.

3. Спортсмену со «стажем» довелось проводить тренировку с недавно пришедшими в секцию. Он очень старался, но интерес ребят к занятиям

поддержать не сумел.

4. На уроках физкультуры Костя невнимателен, часто отвлекается. На замечания реагирует неадекватно. Учителя это беспокоит.

На устранение какой причины стоит направить педагогические усилия в возникшей ситуации? Это может быть:

- отсутствие интереса к предмету;
- неэффективные методы обучения,
- неуважение к учителю;
- неорганизованность ученика;
- другая причина.

5. В качестве примера для подражания тренер часто приводит одну и ту же девочку. На первых порах воспитательная отдача от метода очевидна. Но проходит время, и он не срабатывает.

6. Ученицы 10-го класса Жанна и Олеся на уроке разговаривают, отвлекаются. Учитель физкультуры не выдерживает и перестраивает класс. Девушки отказываются подчиниться и встать в строй.

Подскажите учителю, как достойно разрядить сложившуюся обстановку? Возможны такие варианты:

- сделать конкретные замечания в адрес учениц,
- предоставить возможность классу выразить свое мнение о происшедшем;
- улучшить подготовку к урокам, предусмотрев возрастные и индивидуальные особенности старшеклассниц,
- выявить факторы, которые способствуют формированию занятой школьницами позиции;
- предпринять другие шаги.

7. Проходит тренировка юных спортсменов. Все внимательны, сосредоточены. В зале порядок. Вдруг на балконе раздается шум. Ребята отвлекаются.

8. Учительница физкультуры замечает, что фактический лидер 8-го класса Антон своевольничает: дает указания на уроках, поддерживает неправых. Молодой специалист поделился наблюдениями с классным руководителем.

Что может посоветовать воспитатель, учитывая описанную ситуацию? Классный руководитель рекомендует:

- выказать отрицательное отношение к поведению Антона;
- поговорить с мальчиком «по душам»;
- четко предъявлять классу единые требования и соблюдать их постоянно;
- сформировать актив, способный поддерживать учителя и влиять на класс;
- выбрать другой вариант поведения.

9. Инструктор часто говорит о педагогической профессии, иногда раскрывает ее «тайны». Все ребята удивлены: оказывается, педагог не только учит, но и сам учится у них.

10. Учитель физкультуры стремится изменить отношение семиклассника к предмету, заинтересовать им. Однако больше «троек» на уроках не ставит.

Кирилл реагирует бурно: «Я так стараюсь! Не буду ходить на уроки».

Что возможно предпринять, чтобы свести «на нет» назревающую конфликтную ситуацию? В данном случае необходимо:

- ограничиться репликами, выражающими отношение к случившемуся (осуждение, сопереживание, взыскательность);
- использовать класс в оценке знаний и умений учащихся;
- создать благотворно влияющее на ученика окружение;
- сделать родителей ученика своими союзниками;
- принять другое решение.

11. На занятии тренер рассчитывал использовать спортивные возможности одного из воспитанников. Однако в тот день воспитанник отсутствовал.

12. Учитель физкультуры проводит контрольные испытания. Восьмиклассники выполняют упражнения неохотно, вид у них неопрятный, страдает осанка. Много справок врача об освобождении от занятий. Учитель записывает результаты испытаний, расстроен низкой успеваемостью в классе.

Какие направления в работе с классом теперь могут и должны стать основными? Прежде всего, это будут:

- повышение эффективности учебной деятельности;
- пересмотр методической подготовки к урокам;
- организация дифференцированного подхода к учащимся;
- изучение причин негативного отношения класса к физкультуре;
- другие направления.

13. На собрании говорили о дисциплине. Тренер вспомнил все: опоздания, неряшливую форму, выкрики на занятиях... О хорошем промолчал. А добрые дела были: навещали больного товарища, помогали в суде.

14. На тренировке педагог суров и строг. Занимающиеся четко выполняют команды. Отсутствует лишь необходимый эмоциональный фон: радость движения и единства. По всему видно, что натянутость в отношениях испытывают и взрослые, и дети. Но менять стиль общения педагог не спешит: порядок влияет на результат.

Какие ориентиры в общении с детьми следует предпочесть на тренировке? По-видимому, здесь желательны:

- активное одностороннее воздействие;
- взаимодействие при установке обеих сторон на сотрудничество;
- насыщение отношений общими переживаниями;
- переход от авторитарной формы отношений к авторитетной;
- принятие других решений.

15. Несколько учеников играют на уроке в «Морскойбой»...

Так как это сказано на весь класс, необходимо пожертвовать временем от урока. Думаю, дети будут ждать, как отреагирует учитель, на это оскорбление, унижение, ненужность этого предмета. Продолжать урок бессмысленно, так как без ответа такие высказывания оставлять нельзя, потому что ситуация на этом уроке будет только ухудшаться.

Начинаем так:

– Кто еще так думает?

Дети еще подняли руки.

– А хотите с вами договориться, если я вам сейчас ДОКАЖУ, что этот предмет Вам необходим, пусть поэтому предмету и нет вступительных экзаменов, но он дает нечто большее, чем просто необходимость изучать те предметы, которые считаются обязательными. То я больше не увижу тех, кто играет в «Морскойбой», сидит в «каське» и не опаздывает из столовой. Ну, как Вам договор? Слушаю Вас, согласны?»



16. Учительница: «А теперь, чтобы вы лучше запомнили, какими бывают обстоятельства, составим таблицу». Из класса раздалось недовольное нытье: «Ну зачем», «Вот еще!», «Давайте не будем», «Мы и так запомним». Учительница (озадаченно помолчав): «Ну, хорошо, таблицу мы делать не будем, сделаем только памятку». Опять недовольные выкрики из класса: «Зачем?» «Давайте, лучше таблицу!» и т. д. Учительница: «Ну уж нет, не захотели таблицу, будем делать памятку, сразу нужно было думать».

17. Урок физической культуры.

Перед учителем не только его класс, но и класс заболевшего учителя.

Ребята ведут себя отвратительно: говорят в полный голос, ругаются, хмят учителю (но осторожно, не впрямую). Особенно выделяется один мальчик. Учитель, стараясь не обращать внимания, ведет урок.

Такая перепалка продолжается еще несколько минут, в результате учитель ставит двойку, а ученик, хлопает дверью.

Учитель, ничего не сказав, продолжает урок.

18. Урок физической культуры в 5 классе.

Ученик не справляется с выполнением упражнения. Чем больше он волнуется, тем хуже у него получается.

Возникает заминка. Учитель ждет некоторое время, наблюдая за попытками мальчика, а затем начинает кричать, что он не хочет стараться, что ей, учительнице, такое разгильдяйство надоело и она, скорее всего, вызовет родителей.

В классе кто-то начинает смеяться, кто-то опускает глаза. Мальчик испуганно пытается выполнить упражнение.

19. После уроков к учительнице робко подходит первоклассник и, страшно смущаясь, просит: Наталья Викторовна, дайте мне, пожалуйста, телефон Маши Ереминой – Дима, а зачем тебе?

Опустив глаза, мальчик признаётся, что ему очень нравится одноклассница, а поговорить с ней в школе не решается. Может, по телефону получится? Как поступить?

20. В классе есть слабый ребенок, и дети не упускают случая поиздеваться над физически неразвитым мальчиком. Когда учитель просит его выполнить упражнение, он только мнетя и запинаясь, боясь, что все будут лишь смеяться над ним. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит 2.

21. Даша выросла в детском доме: мать была лишена родительских прав.

Даше 14 лет. Она вспыльчива, независима, иногда агрессивна. В новой школе на нее обратил внимание учитель физкультуры. Они долго беседовали. Оказалось, что Даша хотела бы заниматься каким-либо видом спорта. Решили, что это будут лыжи: в школе хорошая база, а учитель — в прошлом неплохой спортсмен.

Больше месяца ждала Даша начала занятий: учителю было некогда. Когда, наконец, они встретились, Даша со слезами на глазах зло крикнула: «Отойдите! Я вас ненавижу!»

22. Старшая группа детского сада. Идут занятия по физкультуре. Ребята прыгают через веревочку на маты. Прыжок, второй, третий...

А у стены, нетерпеливо поглядывая на товарищей, стоит крепыш в красной майке. Как ему хочется прыгать! Но Максимка наказан: на 10 минут его лишили возможности быть со всеми.

Мальчику скучно. Он начинает толкать ребят, «корчить рожи». Но воспитатель строг: наказание продлевается...

23. На уроке с конца строя передается записка. Ученики молча читают ее, смотрят на потолок и хихикают, после чего передают записку дальше, не особо скрывая ее от учителя. Учитель видит записку, забирает ее, разворачивает и видит сообщение «*посмотри на потолок*». Он смотрит на потолок, в это время класс разражается взрывом хохота. Учитель выходит из себя. Пытается узнать, кто был инициатором этой идеи, грозит поставить плохие отметки и вызвать родителей в школу.

24. Из-за отрицательного отношения к учителю физической культуры девятый класс ушел с урока. Узнав об этом, классный руководитель сразу поспешил в спортзал. Обнаружив там нескольких активистов, он спросил:

- Почему класс ушел с урока?
- Ребят обижает резкий тон учителя.
- А почему вы остались?
- Мы не согласны с избранным «методом» борьбы. Решили действовать по-иному: объяснить учителю создавшееся положение. Но он не стал нас слушать. Сразу вышел из зала. Теперь мы в трудном положении: и ребят не остановили, и сами не ушли вместе со всеми.
- Да, все не просто. Давайте готовиться к классному собранию...

25. На перемене двое пятиклассников – мальчик и девочка – громко спорят.

Подошедшая учительница узнает, что мальчик разбил новый плеер девочки, который она принесла в школу. Мальчик уверяет, что это вышло случайно. Девочка требует деньги за разбитую вещь или же новый плеер. Учительница отчитала девочку за то, что она принесла в школу дорогую вещь, дала ее однокласснику, а теперь его же и обвиняет.

26. Миша получил тяжелую травму. Он подолгу находился в больнице, устал от физических страданий. С мечтой о спорте пришлось расстаться навсегда.

К учебе Миша безразличен. По всем предметам у восьмиклассника огромная запущенность. Он остро реагирует на замечания учителей, старается как можно меньше быть в коллективе.

Классный руководитель поставил перед собой задачу: создать в классе атмосферу заботливого отношения к мальчику и систему помощи ему в преодолении отставания.

27. Ученик отвечает урок. Материал он знает, но не может его подать; веселит своим ответом остальную группу и учителя. Мальчик доволен собой и продолжает в том же духе. Когда ему ставят «4», он не понимает за что: он отвечал, учительница ему улыбалась, – значит, ей нравился ответ. На его недоумение учитель отвечает, что он допустил много ошибок. Ребята заступились за него и попросили поставить «5», но учитель остался при своем мнении. Ребенок обиделся.

28. Уважаемый учитель с большим опытом работы входит в класс и видит на доске карикатуру на себя. Она выразительная, смешная, точная. Класс молча ждет реакции учителя. Учитель с интересом рассматривает карикатуру и говорит:

- Поскольку нарисовано очень хорошо, мне жаль это стирать. Пусть художник сначала перенесет это на бумагу. Я хвалю талантливого карикатуриста.

29. Руслан окончил 7-й класс «хорошистом». В 8-м классе он вместе с другими

ребятами стал заниматься в спортивной школе борьбой. Рослый и физически крепкий, Руслан сразу выделился. Его энтузиазм в спортивной деятельности возрастал, а успехи в школе стали резко снижаться. Он стал говорить ребятам, что будущее связывает со спортом и что с него хватит теперь и «троечек».

У классного руководителя возникла тревога: парень «катится» вниз. Была поставлена задача: использовать коллектив, собственный авторитет и мнение тренера для ориентации Руслана на иное отношение к учебе, на повышение требовательности к себе.

30. Идет урок, преподаватель рассказывает новую тему, а ученик не слушает его и играет в телефон. Эту проблему можно решить так: «Илья (или как зовут ребенка), давай договоримся. Ты сейчас уберешь телефон, так как мне надо продолжить новую тему, на следующем уроке ты будешь вместе со всеми писать по ней контрольную, и я недумаю, что ты напишешь на хорошую отметку, если ты сейчас ее прослушаешь. А мне бы очень хотелось, чтобы у тебя была отличная оценка по моему предмету, да и твоим родителям было бы очень приятно видеть тебя счастливым. А ты как считаешь?»

31. Несколько учеников опоздали на урок физической культуры на 15 минут...

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях выполняемых действий имеются негрубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

**5. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

#### **Примеры задач по созданию моделей.**

*Составить* конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия по воспитательной работе.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Студент в основном правильно построил модель, допустил несущественные ошибки или некоторые несоответствия требованиям к предложенной модели, слабо аргументировал свою работу, уровень креативности имеется, но невысокий, разработанная модель на выходе скорее традиционная.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

***Примерные темы рефератов по разделам «Психология и педагогика»***

1. Научное и житейское понимание психологических знаний
2. Проективные методы в психологии.
3. Мышление и интеллект.
4. Проблема бессознательного в психологии.
5. Сны и их происхождение.
6. Психология невербального общения.
7. Преодоление коммуникативных барьеров в общении.
8. Развитие восприятия у детей.
9. Приёмы развития внимания.
10. Приемы мнемотехники.
11. Эмоции и человеческие взаимоотношения.
12. Игры детей и их значение в развитии воли.
13. Гендерные различия в способностях.
14. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.
15. Возрастные особенности становления черт характера у человека.
16. Становление волевой регуляции поведения у детей.
17. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
18. Законы зрительного восприятия.
19. Психологический анализ привычек людей.
20. Индивидуальный стиль педагогической деятельности.
21. Развитие игр ребенка.
22. Факторы оптимизации процесса общения.
23. Источники, факторы, условия и движущие силы развития личности.
24. Индивидуальные особенности проявления внимания школьников и их учет в учебной деятельности.
25. Роль самообразования в жизни человека.
26. Толерантность в педагогической деятельности.
27. Умение работать в коллективе.
28. Игровые технологии в обучении.
29. Знаниевый подход в обучении.
30. Компетентностный подход в обучении.
31. Формы организации воспитательного процесса (массовые, групповые, индивидуальные).
32. Коллективные творческие дела (условия, стадии).
33. Педагогическое общение.

34. Конфликты в педагогической деятельности.
35. Трудновоспитуемость (трудные, социально дезадаптированные дети).
36. Одаренные дети, особенности их обучения и воспитания.
37. Семья и семейное воспитание.
38. Педагог как субъект педагогического процесса (структура готовности к педагогической деятельности, классификация типов учителей, критерии успешности учителя).
39. Педагогическая культура, творческие способности и качества преподавателя.
40. Профессиональное самообразование и личностный рост педагога.
41. Психолого – педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.
42. Внеклассная и внешкольная работа.
43. Педагогическая поддержка.
44. Педагогическое мастерство.
45. Спартанская система воспитания.
46. Афинская система воспитания.
47. Система рыцарского воспитания.
48. Система воспитания в коллективе и через коллектив (А.С. Макаренко).
49. Конфессиональное воспитание.
50. Стили воспитания.
51. Поликультурное воспитание.
52. Возрастные кризисы развития ребенка.
53. Культура здорового и безопасного образа жизни.
54. Формирование гражданской позиции у обучающихся.
55. Формирование мотивации к обучению.
56. Культурно-исторический подход в обучении и воспитании.
57. Деятельностный подход и его роль в работе педагога.
58. Развивающий подход в обучении и воспитании.
59. Законы развития личности в реальной и виртуальной среде.
60. Профилактика девиантного поведения у детей.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: **зачет**

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.

		Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой

	(Отлично)	излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Контрольная работа / Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все задания; правильно выполняет анализ ошибок.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

## 18. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимых для освоения дисциплины

### 6.1. Основная литература:

1. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика : учебник / Г. В. Бороздина. – М. : Юрайт, 2014. – 477 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-2812-9. – ISBN 978-5-9692-1467-5. – Текст : непосредственный.
2. Педагогика : учебное пособие / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М : Юрайт, 2012. – 511 с. –(Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-1824-3 : – Текст : непосредственный.
3. Психология и педагогика в 2 ч. Часть 2. Педагогика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Слостенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Слостенина, В. П.

Каширина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 374 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978–5–534–01839–4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434221> (дата обращения: 05.11.2019).

**а. Дополнительная литература:**

1. Руденко, А. М. Педагогика в схемах и таблицах : учебное пособие / А. М. Руденко. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 303 с. – ISBN 978–5–222–24636–8 : 273.40 р. – Текст : непосредственный.

**19. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

- Научная электронная библиотека e-library. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link isexternal\)](http://fcior.edu.ru(link isexternal))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>
- Электронная библиотека РГБ [http://elibrary.rsl.ru\(link isexternal\)](http://elibrary.rsl.ru(link isexternal))
- Научная электронная библиотека [http://www.elibrary.ru\(link isexternal\)](http://www.elibrary.ru(link isexternal))
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link isexternal\)](http://window.edu.ru/(link isexternal))
- Министерство спорта РФ [http://www.minsport.gov.ru/\(link isexternal\)](http://www.minsport.gov.ru/(link isexternal))
- Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru>

2.

**8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

*В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.*

*Для дисциплин ТуМ ИВС и ТСТ в ИВС материально-техническое обеспечение соотносится с Приложением 11 федеральных стандартов спортивной подготовки.*

1. Аудитория для проведения занятий.

2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;



- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра Педагогики и психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

«10» 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Психология***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор (ы) программы: Пайгунова Ю.В., к.пс.н., доцент кафедры ПиП.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» 10 2020 года  
Протокол № 2.

Заведующий  
кафедрой

\_\_\_\_\_/ Калимуллина О.А.

«1» 10 2020г.

Заведующий  
библиотекой

\_\_\_\_\_/Зубкова Ю.О.

«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

\_\_\_\_\_/Гильмутдинова Р.И.

«26» 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-3 (УК-3.1, 3.2, 3.3)** - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

**УК-6. (УК-6.1)** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

**ОПК-1. (ОПК-1.1)** - Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психических особенностей спортсменов;

**ОПК-6** - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

**ОПК-13** -Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-3 (УК-3.1, 3.2, 3.3)</b>  <b>Знает</b> основные приемы и нормы социального взаимодействия  <b>Умеет</b> устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе  <b>Навыки и/или опыт деятельности:</b> владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»  A/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></p>	<p><b>УК-3 (УК-3.1, 3.2, 3.3)</b>  способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;</p>
<p><b>УК-6.1.Знает</b> принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»  A/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></p>	<p><b>УК-6. (УК-6.1)</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>

<p>ОПК-1.1. <b>Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <b>В/01.5</b> Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа</p>	<p>ОПК-1.(ОПК-1.1)Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов</p>
<p><b>ОПК-6</b> <b>Знает:</b> основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <b>В/01.5</b> Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа</p>	<p><b>ОПК-6</b> - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.</p>
<p><b>ОПК-13</b> <b>Знает:</b> содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p><b>Умеет:</b> разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта.</p> <p><b>Навыки:</b> владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <b>В/01.5</b> Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа</p>	<p><b>ОПК-13</b> -Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>

тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.		
--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.О.05. относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (в третьем семестре) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	36			36					
В том числе:									
Лекции	18			18					
Семинары									
Практические занятия	18			18					
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет								
Самостоятельная работа (всего)	36			36					
Общая трудоемкость	Часы	72		72					
	Зачетные единицы	2		2					

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п / п	Раздел	Содержание	Формируемая компетенция	Всего часов
I.	<b>Психология</b>		УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК - 13	72
1	Тема 1. Психология, ее предмет и особенности	Психология: предмет, объект и методы. Место психологии в составе наук. Связь психологии с другими науками. История развития психологического знания и основные	УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК –	8

	изучения	направления в психологии.	<b>6</b> <b>ОПК -</b> <b>13</b>	
2	Тема 2. Естественнонаучные основы психологии	Психика и организм. Мозг и психика. Структура психики и ее основные функции. Развитие психологии в процессе онтогенеза и филогенеза. Структура сознания. Соотношение сознания и бессознательного.	<b>УК-3,</b> <b>УК – 6</b> <b>ОПК -1</b> <b>ОПК –</b> <b>6</b> <b>ОПК -</b> <b>13</b>	<b>8</b>
3	Тема 3. Личность. Деятельность. Общение	Личность в психологии. Категория деятельности в психологии. Структура деятельности. Общение как категория психологии.	<b>УК-3,</b> <b>УК – 6</b> <b>ОПК -1</b> <b>ОПК –</b> <b>6</b> <b>ОПК -</b> <b>13</b>	<b>16</b>
4	Тема 4. Психологическая структура личности	Психологическая структура личности. Познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, воображение, представление, память, внимание, мышление, речь. Психические состояния. Психические свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности). Психические образования.	<b>УК-3,</b> <b>УК – 6</b> <b>ОПК -1</b> <b>ОПК –</b> <b>6</b> <b>ОПК -</b> <b>13</b>	<b>24</b>
5	Тема 5. Лидерство	Теории лидерства и стили руководства. Руководство и лидерство: сходство и различия. Лидерство в формальных и неформальных группах. Деловое «пространство» педагога: позитивные и негативные приемы общения с обучающимися, этические нормы и правила. Профессиональный имидж педагога.	<b>УК-3,</b> <b>УК – 6</b> <b>ОПК -1</b> <b>ОПК –</b> <b>6</b> <b>ОПК -</b> <b>13</b>	<b>16</b>

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК -3	ПС 05.003 «Тренер» А/01.5; А/02.5; В/03.5 ПС 01.001 «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/01.6; А/03.6	<b>Знает:</b> - основы методики воспитательной работы, - основные принципы деятельностного подхода; - виды и приемы современных психолого педагогических технологий; - психологические закономерности закономерности организации образовательного процесса;
УК-6. (УК-6.1)	<b>ПС 05.003 «Тренер»</b>	УК-6.1.Знает

	<p><i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение</i></p>	<p>принципы образования; основные приемы эффективного управления собственным временем;</p>
ОПК-1.(ОПК-1.1)	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями,привлечение детей , подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа)</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>В/03.6Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i></p>	<p><b>ОПК-1.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положения теории физической культуры;</li> <li>-физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов;</li> <li>- специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</li> </ul>
ОПК-6	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями,привлечение детей , подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>В/03.6Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i></p>	<p><b>ОПК-6 Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;</li> </ul>
ОПК - 13	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> <i>В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями,привлечение детей , подростков и молодежь в группы спортивно-</i></p>	<p><b>ОПК-13 Знает:</b> - содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также</li> </ul>

	<p><i>оздоровительного этапа ПС 01.001 «Педагог» В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i></p>	<p>способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- корректировать тренировочный процесс на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта;</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой;</li> <li>- методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>
--	--	--

### **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

### **Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины « Психология»**

#### **Тема 1. Психология, ее предмет и особенности изучения**

1. Психология: предмет, объект и методы.
2. Место психологии в составе наук.
3. Связь психологии с другими науками.
4. История развития психологического знания и основные направления в психологии.



## **Тема 2. Естественнаучные основы психологии**

1. Психика и организм.
2. Мозг и психика.
3. Структура психики и ее основные функции.
4. Развитие психологии в процессе онтогенеза и филогенеза.
5. Структура сознания.
6. Соотношение сознания и бессознательного.

## **Тема 3. Личность. Деятельность. Общение**

1. Личность в психологии.
2. Категория деятельности в психологии.
3. Структура деятельности.
4. Общение как категория психологии.

## **Тема 4. Психологическая структура личности Психологическая структура личности**

1. Познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, воображение, представление, память, внимание, мышление, речь.
2. Психические состояния.
3. Психические свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности).
4. Психические образования.

## **Тема 5. Лидерство**

1. Теории лидерства и стили руководства.
2. Руководство и лидерство: сходство и различия.
3. Лидерство в формальных и неформальных группах.
4. Деловое «пространство» педагога: позитивные и негативные приемы общения с обучающимися, этические нормы и правила.
5. Профессиональный имидж педагога.

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

### ***Примеры тестовых заданий по дисциплине «Психология».***

1. К организационным методам психологии относятся:
  - а) сравнительный, лонгитюдный, комплексный;
  - б) ранжирование, шкалирование, регистрация;
  - в) эксперимент, наблюдение, тестирование, беседа и т.д.
  - г) анализ, синтез, обобщение, абстрагирование.
2. Часть психической реальности, отражающая состояние нашего организма называется:

- а) экзопсихика;
- б) эндопсихика;
- в) интропсихика;
- г) аквапсихика.

3.К теоретическим методам исследования относятся:

- а) ранжирование, шкалирование, регистрация;
- б) наблюдение, опрос, эксперимент, анализ документов, изучение продуктов деятельности;
- в) анализ, синтез, индукция, дедукция, абстрагирование, моделирование;
- г) сравнительный, лонгитюдный, комплексный.

4.Общение, являющееся авторитарной, директивной формой взаимодействия с партнером по общению, имеющее своей целью достижение контроля над его поведением, установками, мыслями, принуждающее его к определенным действиям, решениям носит название:

- а) опосредованное;
- б) императивное;
- в) межличностное;
- г) манипулятивное.

5.Сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, конкуренция – это .....

- а) типы конфликтов;
- б) стратегии поведения в конфликтной ситуации;
- в) стадии конфликтов;
- г) виды конфликтов.

6.Понятие, суждение, умозаключение, аналогия – это .....

- а) способы мышления;
- б) виды мышления;
- в) формы мышления;
- г) мыслительные операции.

7.Совокупность индивидуальных, относительно устойчивых психодинамических свойств психики человека, проявляющихся в его поведении и деятельности – это .....

- а) направленность личности;
- б) темперамент;
- в) характер;
- г) способности личности.

8.Относительно устойчивая, осознанная система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми, называется:

- а) самооценка;
- б) самоотношение;
- в) самопознание;
- г) самосознание.

9.Неосознаваемое личностью состояние готовности к определенному поведению или деятельности, называется:

- а) установка;
- б) желание;

- в) интерес;
- г) мечта.

10. Направленность личности, темперамент, характер, способности – это .....

- а) психические процессы;
- б) психические свойства;
- в) психические состояния;
- г) психические образования.

11. Чувства, связанные с познавательной деятельностью человека, возникшие в процессе учебной и научной работы, творческой деятельности в разных видах искусства, науки и техники называют:

- а) эстетические;
- б) нравственные;
- в) астенические;
- г) интеллектуальные.

12. .... - это познавательный психический процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта. Т.е. процесс преобразующего отражения деятельности:

- а) ощущение;
- б) воображение;
- в) восприятие;
- г) мышление.

13. Этапы развития психологии:

- I –
- II –
- III –
- IV –

14. Отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику - ..... самооценка.

15. .... – психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание личностью воздействий окружающей действительности.

16. Психика, сознание, бессознательное, личность поведение, деятельность являются ..... изучения психики.

17. Основные функции психики:

- I –
- II –
- III –

18. .... самооценка позволяет человеку относиться к себе критически, правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

19. .... - это уровень работоспособности и качества функционирования психики личности в каждый данный момент времени.

20. Способ достижения цели - это...

21. Использование в процессе межличностного восприятия устойчивого образа человека - это...:

- а) эффект «ореола»;
- б) эффект новизны;
- в) эффект стереотипизации;
- г) эффект первичности.

22. .... - это высокоорганизованная социальная группа, которая обладает повышенной эффективностью совместной деятельности.

23. Отсутствие стремления, как к достижению собственных целей, так и к удовлетворению интересов другого называется:

- а) конкуренция;
- б) избегание;
- в) кооперация;
- г) сотрудничество;
- д) справедливость;
- е) приспособление.

24. Открытое столкновение противоположных позиций, интересов, взглядов, мнений субъектов взаимодействия называется:

- а) инцидент;
- б) противоречие;
- в) конфликтная ситуация;
- г) конфликт;
- д) конфликтные действия;
- е) исход конфликта.

25. Конструктивные функции конфликта проявляются в том, что он:

- а) повышает психологическую напряженность;
- б) снижает эффективность совместной деятельности;
- в) обнаруживает существующие противоречия;
- г) изменяет условия и обстоятельства общения;
- д) верны ответы А и В;
- е) верны ответы В и Г.

Ответ: е) верны ответы В и Г.

26. Общение – это:

- а) процесс взаимосвязи и взаимодействия общественных субъектов;
- б) процесс установления и развития контактов между людьми;
- в) производство индивидами их общего;
- г) все ответы верны;

- д) верны ответы А и В;
- е) верны ответы Б и В.

27. Коммуникативные барьеры непонимания возникают:

- а) вследствие принадлежности субъектов общения к разным социальным слоям;
- б) в связи с различными знаковыми средствами передачи сообщения;
- в) вследствие разного уровня развития и владения речью;
- г) при различиях в идеологии и различиях в представлениях о структуре и смысле власти;
- д) верны только ответы Б и В;
- е) все ответы верны.

28. К коммуникативным барьерам непонимания относятся:

- а) фонетический;
- б) семантический;
- в) стилистический;
- г) логический;
- д) верны только ответы Б и Г;
- е) все ответы верны.

29. Коммуникативные барьеры отношений возникают, если:

- а) в процессе контакта возникают негативные чувства;
- б) в процессе контакта возникают негативные эмоции;
- в) взаимодействующие стороны испытывают симпатию друг у друга;
- г) если участники общения являются носителями разных субкультур;
- д) все ответы верны;
- е) верны ответы А и Б.

30. К невербальным видам коммуникации относятся:

- а) оптико-кинетическая система знаков;
- б) паралингвистическая система знаков;
- в) экстралингвистическая система знаков;
- г) верны ответы Б и В;
- д) верны ответы А и Б;
- е) все ответы верны.

31. Межличностные конфликты представляют собой:

- а) столкновение относительно равных по силе и значимости, но противоположно направленных мотивов;
- б) столкновение, не имеющее реальных противоречий между субъектами;
- в) ситуацию столкновения интересов групп или социальных общностей;
- г) столкновение взаимодействующих людей, чьи цели либо взаимно исключают друг друга, либо несовместимы в данный момент;
- д) ситуацию, ведущим компонентом которой являются ее рациональные оценки участниками;
- е) отражение социально-экономических проблем общества.

32. Под социальной перцепцией понимается:

- а) социальная детерминация перцептивных процессов;
- б) процесс восприятия «социальных объектов» (индивиды, социальные группы, большие социальные общности);
- в) восприятие в процессе межличностного взаимодействия;
- г) культурно-историческая обусловленность восприятия социальных процессов и объектов;
- д) зависимость восприятия от внутригрупповых отношений;
- е) все ответы верны.

33. Регулятивная роль впечатлений, возникающих у индивидов, вовлеченных в межличностное общение, связана с тем, что:

- а) познавая в общении другого, формируется и сам познающий индивид;
- б) точность понимания другого человека обуславливает эффективность совместной с ним деятельности;
- в) эти впечатления носят исключительно субъективный характер;
- г) эти впечатления отражают актуальное состояние мотивационно-потребностной сферы общающихся индивидов;
- д) верны ответы А и Б;
- е) верны ответы В и Г.

34. В процессе познания другого человека одновременно осуществляется несколько процессов:

- а) эмоциональная оценка другого;
- б) интерпретация его поведения и попытка понять причины его поведения;
- в) построение стратегии воздействия на собеседника;
- г) построение собственной стратегии поведения;
- д) верны ответы А и Б;
- е) все ответы верны.

35. Идентификация:

- а) является одним из способов понимания другого человека;
- б) выражается в уподоблении себя другому человеку;
- в) является одним из механизмов усвоения опыта;
- г) как понятие наиболее глубоко разработано в психоанализе;
- д) верны ответы Б и В;
- е) все ответы верны.

36. Целевые установки:

- а) связаны с конкретными действиями;
- б) связаны со стремлением человека довести до конца начатое дело;
- в) определяют относительно устойчивый характер протекания деятельности;
- г) верны ответы А и Б;
- д) верны ответы Б и В;
- е) все ответы верны.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Примеры практических работ:**

- 3. Составить кроссворд из 30 слов по дисциплине «Психология», оформить письменно и сдать на проверку.**

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**4. Деловая (ролевая) игра** – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.

Пример деловой игры

Деловая игра «Катастрофа на воздушном шаре»

**Цель игры:** В основу сюжета игры положена необходимость совершить выбор с опорой на какие-либо критерии и отстаивать его перед другими участниками. Задачи этих игр – тренировка навыков уверенного поведения и отстаивания своей точки зрения. Основное отличие игр от традиционных методов обучения состоит в том, что они не только обращаются к интеллекту участника, но «затрагивают личность обучаемого целиком – его мысли, чувства, знания, интерес и стремление к игре». Можно отметить некоторые сильные стороны игровых методов, которые проявляются как при использовании их в условиях психологического тренинга, так и при применении в контексте различных обучающих программ.

- ◆ Активная позиция занимающихся. Это позволяет задействовать вполне понятные потребности подростков, которые при традиционном обучении обычно рассматриваются как помехи, например желание поговорить с соседями по парте и стремление к физической активности.
- ◆ Главный обучающий потенциал игры заключается в непосредственном опыте, получаемом участниками. Поэтому полученные в играх знания и умения личностны и легко актуализируются в самых разных видах деятельности.
- ◆ Результаты большинства игр нельзя предсказать заранее, поэтому их выполнение сопровождается неизменным интересом, любопытством.
- ◆ Возрастает мотивация, степень эмоциональной включенности в события, происходящие в группе.
- ◆ Игровые методы относительно не критичны к числу участников, могут успешно применяться при размере группы от 4–5 до 20–30 человек.

**Игровая ситуация:** Участникам предлагается представить себя командой, летящей на воздушном шаре над морем. Вдруг шар начинает падать, и, для того чтобы облегчить его и избежать катастрофы, участникам предлагается поочередно выбрасывать различные предметы (дается их список, обычно из 15 наименований). Необходимо путем групповой дискуссии определить, в каком порядке будут выброшены предметы, и аргументировать выбор.

Этапы игры:

Разбивка на команды.

Составление индивидуального списка вещей.

Обсуждение и составление группового списка вещей.

Представление команд и защита списка группы.

Рекомендации

Те группы, что выработали решение раньше, составляют список победителей обсуждения. У каждого есть свой список, и есть список общегрупповой. По каждому пункту надо подсчитать модуль разности. Если по пункту 1 у кого-то ранжир 3, а группа поставила это на 5 место, то по этому пункту разница равна 2. Сложив эту разность между индивидуальным и общим решением по каждому пункту, легко определить, насколько в целом решение одного оказалось далеко от группового, и сравнить, чье решение к групповому оказалось ближе. Можно обсудить с группой: что на их взгляд важнее – умение доказать свою правоту или работать в целом на спасение группы. Важно обсудить вклад каждого в обсуждение: кто из нас спасал и наоборот (с кем бы ты не полетел).

Список вещей

1. Миски, кружки, ложки.....9 кг
2. Ракетница с сигнальными ракетами.....6 кг
3. Географические карты и компас.....2 кг
4. Консервы мясные.....20 кг
5. 5.Топоры, ножи, лопаты.....12 кг
6. Канистра с питьевой водой.....20 л
7. Вата, бинты, перекись водорода, зеленка.....7 кг
8. Винтовка с запасом патронов.....30кг
9. Шоколад.....10 кг
10. Золото, бриллианты.....25 кг
11. Большая собака.....55 кг
12. Рыболовные снасти.....1 кг
13. Туалетное зеркало, шило, мыло и шампунь...3 кг
14. Соль, сахар, набор витаминов.....9 кг
15. Медицинский спирт.....10 л

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент анализирует и решает типичные профессиональные задачи с незначительными погрешностями, устраняемыми им самим; может испытывать замешательство на отдельных этапах игры, с которым студент успешно справляется в смоделированной ситуации. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.



Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

***Примерные темы рефератов по дисциплине «Психология»***

61. Научное и житейское понимание психологических знаний
62. Проективные методы в психологии.
63. Мышление и интеллект.
64. Проблема бессознательного в психологии.
65. Сны и их происхождение.
66. Психология невербального общения.
67. Преодоление коммуникативных барьеров в общении.
68. Развитие восприятия у детей.
69. Приёмы развития внимания.
70. Приемы мнемотехники.
71. Эмоции и человеческие взаимоотношения.
72. Игры детей и их значение в развитии воли.
73. Гендерные различия в способностях.
74. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.
75. Возрастные особенности становления черт характера у человека.
76. Становление волевой регуляции поведения у детей.
77. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
78. Законы зрительного восприятия.
79. Факторы оптимизации процесса общения.
80. Источники, факторы, условия и движущие силы развития личности.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: **зачет**

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний	Студент неполно, но правильно изложил задание;

	(Хорошо)	при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Контрольная работа / Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все задания; правильно выполняет анализ ошибок.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины**

### **6.1. Основная литература:**

1. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика : учебник / Г. В. Бороздина. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2014. – 477 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-2812-9. – ISBN 978-5-9692-1467-5. – Текст : непосредственный.
2. Бороздина, Г. В. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / Г. В. Бороздина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 477 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2744-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/425167> (дата обращения: 10.01.2020).

### **Дополнительная литература:**

1. Немов, Р. С. Общая психология. Т1. Введение в психологию : учебник / Р. С. Немов. – М. : Юрайт, 2011. – 726 с. – ISBN 978-5-9916-0967-8. – Текст : непосредственный.
2. Психология и педагогика. Ч.1. Психология : учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Слостенина, В.П. Каширина. – М. : Юрайт, 2017. – 230 с. – ISBN 978-5-534-01837-0. – Текст : непосредственный.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

## **8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

*В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.*

*Для дисциплин ТуМ ИВС и ТСТ в ИВС материально-техническое обеспечение соотносится с Приложением 11 федеральных стандартов спортивной подготовки.*

1. Аудитория для проведения занятий.

2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

#### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговор ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра сервиса и туризма  
Кафедра иностранных языков и языкознания



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Русский язык и культура речи***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: к.ф.н., доцент Фахарова Г.Р.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» 10 2020 года  
Протокол № 3.

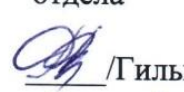
Заведующий  
кафедрой

  
Волчкова В.И.  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

  
Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

  
Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

**1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

**УК-4** – Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-4.1. Знает</b> систему русского языка и основы деловой коммуникации</p> <p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;</li> <li>- основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;</li> <li>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;</li> <li>- все основные виды чтения;</li> <li>- основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС</li> </ul>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/02.5</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> <i>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</i> <i>(воспитатель, учитель)</i> А/01.6</p> <p><b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b> А/01.6</p>	УК-4
<p><b>УК-4.2. Умеет</b> логически и аргументированно строить устную и письменную речь на русском языке</p> <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);</li> <li>- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;</li> <li>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;</li> <li>- получать представление о прочитанном тексте;</li> <li>- определять и выделять основную информацию текста;</li> <li>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;</li> <li>- определять важность (ценность)</li> </ul>		

информации;		
<b>УК-4.3. Владеет</b> различными формами, видами устной и письменной коммуникации на русском языке; <i>Навыки:</i> - публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); - аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта		

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>36</b>	36							
В том числе:									
Лекции	<b>4</b>	4							
Семинары									
Практические занятия	<b>32</b>	32							
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	<b>зачет</b>	зачет							
Самостоятельная работа (всего)	<b>36</b>	36							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>	72						
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>	2						

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	Понятие современного русского литературного языка	<ol style="list-style-type: none"> <li>Русский язык от Пушкина до наших дней. С 30-х гг. до наших дней. Текущий момент.</li> <li>Происхождение русского языка (от индоевропейского праязыка, существующие группы языков).</li> <li>Язык как система. Уровни (фонемный, морфемный,</li> </ol>	УК-4	16



		<p>лексический, синтаксический) и единицы языка (фонема, морфема, лексема, словосочетание, предложение). Основные функции языка (коммуникативная, когнитивная, аккумулятивная, эмотивная, метаязыковая, эстетическая).</p> <p>4. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи.</p> <p>5. Русский язык в современном мире. Социальные функции русского языка. Грамматические особенности русского языка.</p> <p>6. Культура речи и ее составляющие. Определение термина «Культура речи». Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи.</p>		
2.	Понятие языковой нормы	<p>1. Толковые и иные лингвистические словари.</p> <p>2. Различия между лингвистическими и энциклопедическими словарями.</p> <p>3. Заимствования, их значения, освоение, англо-американская экспансия.</p> <p>4. Определение нормативного аспекта культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические).</p>	УК-4	16
3.	Различие устной и письменной речи как разных семиотических систем	<p>1. Реформы графики и орфографии. Принципы русской орфографии.</p> <p>2. Правила пунктуации. Принципы русской пунктуации.</p> <p>3. Орфоэпия. Понятие произносительной нормы.</p> <p>4. История становления русской произносительной нормы. Московская и петербургская произносительные нормы.</p> <p>5. Диалект. Варианты нормы. Орфоэпические словари.</p> <p>6. Интонация. Фоностистика. Типичные интонационные ошибки.</p> <p>7. Литературный язык и его особенности (соотношение литературного и национального языка, понятие «литературный</p>	УК-4	16

		<p>язык», основные признаки литературного языка, соотношение литературного и художественного языка). Становление и развитие русского литературного языка.</p> <p>8. Нелитературные варианты русского языка (диалекты, просторечие, жаргон, арг, профессионализмы).</p>		
4.	Грамматическая норма	<p>1. Грамматические нормы русского языка (словообразовательные, морфологические, синтаксические). Грамматические ошибки в речи спортсменов. Словообразовательные ошибки. Морфологические ошибки (ошибки в образовании форм существительных, прилагательных, местоимений, глаголов). Синтаксические нормы русского языка. Трудности в области синтаксиса. Употребление предлогов, использование синтаксических конструкций (депричастных и причастных оборотов, однородных членов предложения, прямой и косвенной речи), вариантность в форме согласования, вариантность в форме управления. Склонение числительных. Виды связи в словосочетаниях. Ошибки в употреблении видов связи.</p>	УК-4	12
5.	Функциональные стили речи	<p>1. Функциональные стили русского языка. Сферы и ситуации официально-делового общения. Общение межличностное и групповое, развитие навыков межличностных коммуникаций. Особенности устной формы официально-делового стиля. Деловая беседа в области спорта и ее цели.</p> <p>2. Научный стиль. Сфера его функционирования. Основные разновидности и жанры. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов (конспект, реферат, аннотация).</p> <p>3. Анализ текстов научного и официально-делового стилей.</p> <p>4. Публицистический стиль.</p>	УК-4	12

		<p>Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. Особенности языка спортивной прессы.</p> <p>5. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного спортсмена.</p> <p>6. Композиция публичного выступления. Убеждающий монолог. Виды аргументов. Анализ текстов убеждающего монолога. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений.</p>		
--	--	---	--	--

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-4	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/02.5 Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</p> <p><b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b> А/01.6 Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</p>	<p><b>УК-4.1. Знает</b> систему русского языка и основы деловой коммуникации</p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;</li> <li>- основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;</li> <li>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;</li> <li>- все основные виды чтения;</li> <li>- основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;</li> </ul>
	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/02.5 Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p>	<p><b>УК-4.2. Умеет</b> логически и аргументированно строить устную и письменную речь на русском языке</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выразить различные</li> </ul>

	<p><i>А/01.6 Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</i></p> <p><b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b></p> <p><i>А/01.6 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся</i></p>	<p>коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;</li> <li>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;</li> <li>- получать представление о прочитанном тексте;</li> <li>- определять и выделять основную информацию текста;</li> <li>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;</li> <li>- определять важность (ценность) информации;</li> </ul>
	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b></p> <p><i>А/02.5 Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p> <p><i>А/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями</i></p> <p><b>ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</b></p> <p><i>А/01.6 Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях</i></p>	<p><b>УК-4.3. Владеет</b> различными формами, видами устной и письменной коммуникации на русском языке</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия);</li> <li>- аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта</li> </ul>

#### ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

Для оценки уровня сформированности компетенций у обучающегося предусмотрены следующие формы текущего и промежуточного контроля:

- 7) **практическая работа** для проверки умения применять полученные обучающимся знания, умения и навыки в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности.
- 8) **деловая игра** – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.
- 9) **контрольная работа** - одна из форм проверки и оценки знаний, речевых навыков и умений, а также эффективности форм и способов учебной деятельности.

#### **Примеры практических работ:**

**УК-4.1. Знает систему русского языка и основы деловой коммуникации**

**Задание 1. Определите стиль каждого из приведенных ниже фрагментов. Укажите стилевые черты и языковые особенности, которые помогли вам в определении стиля.**

а) В последнее время в городской и информационной среде стала заметна активная поддержка уличных музыкантов со стороны властей. Так, с мая 2016 года городским артистам предоставлена возможность легально выступать на площадках московского метро и парков. Однако для официального выступления на городских площадках существует ряд ограничений. В первую очередь, музыканты должны подать заявку, которую рассмотрит парк. Существуют также ограничения по аппаратуре, количеству людей, которые хотят выступать. Но главное – музыканты не должны попрошайничать, хотя собирать деньги с помощью раскрытого футляра от инструмента не запрещается. При рассмотрении заявок важной является и концепция парка, в котором хочет выступать исполнитель. Например, Саду «Эрмитаж» больше характерна классика. А если говорить про Парк Победы на Поклонной горе, то там будет приветствоваться военно-патриотическая тематика.

б) – Ну, и где вы были вчера? Рассказывай! – Фильм ходили смотреть. Новый. – Что за фильм? – Триллер какой-то. – Как называется-то? – Да не помню я, забыл. Из головы вылетело. – Ну, хоть понравился? – Ничего так. Но второй раз смотреть бы не стал.

в) В необходимых случаях при установлении налога в акте законодательства о налогах и сборах могут также предусматриваться налоговые льготы и основания для их использования налогоплательщиком. При установлении сборов определяются их плательщики и элементы обложения применительно к конкретным сборам.

г) Никто не стеснял моей свободы. Я делал что хотел, особенно с тех пор, как я расстался с последним моим губернатором-французом, который никак не мог привыкнуть к мысли, что он упал «как бомба» (*comme un bombe*) в Россию, и с ожесточенным выражением на лице по целым дням валялся на постели. Отец обходился со мной равнодушно-ласково; матушка почти не обращала на меня внимания, хотя у ней, кроме меня, не было детей: другие заботы ее поглощали. Мой отец, человек еще молодой и очень красивый, женился на ней по расчету; она была старше его десятью годами. Матушка моя вела печальную жизнь: беспрестанно волновалась, ревновала, сердилась – но не в присутствии отца; она очень его боялась, а он держался строго, холодно, отдаленно...

**Задание 2. Используя материал для справок, заполните следующую таблицу. Языковые особенности текстов различных функциональных стилей**

Стиль	Научный	Официально-деловой	Публицистический	Художественный	Разговорный
<b>Особенности</b>					
Лексические					
Морфологические					
Синтаксические					

**Материал для справок:** профессионализмы, высокий процент употребления абстрактных существительных, канцеляризмы, глаголы со значением долженствования, метафоры, термины, высокий процент употребления инфинитивов, речевые клише, разговорные фразеологизмы, экспрессивно-оценочные слова, высокий процент употребления глаголов в личной форме, просторечные слова, образные сравнения, низкий процент сложных предложений, высокий процент сложных предложений, отсутствие оценочных и модальных частиц, неполные предложения, использование форм единственного числа в значении множественного.

**Задание 3. Составьте резюме по следующей структуре, учитывая особенности официально-делового стиля.**

**Контактная информация**

Фамилия, имя и отчество соискателя. Дата рождения, адрес проживания, контактные телефоны и электронный адрес (e-mail).

**Цель**

Цель, которую соискатель преследует при поиске работы. Например: «Цель: получение должности тренера по спортивной гимнастике».

**Опыт работы**

Период работы, наименование и сфера деятельности компании, наименование должности, описание функциональных обязанностей и основных профессиональных достижений (начинать описание необходимо с последнего места работы, т.е. излагать информацию в обратном хронологическом порядке).

**Образование**

Период учебы, наименование учебного заведения, специальность, квалификация.

**Дополнительное образование**

Участие в тренингах, курсах, семинарах, конференциях и т.п.

**Профессиональные навыки**

Уровень владения ПК, знания иностранных языков, специальных программ и т.п.

**Личные качества**

Профессиональные качества соискателя (5-10 качеств, максимально соответствующих вакансии, на которую претендуете).

**Дополнительная информация**

Сведения о семейном положении, готовности к командировкам, наличии загранпаспорта, водительского удостоверения, собственного автомобиля, вредных привычек, готовности к ненормированному рабочему дню, хобби.

**Рекомендации**

Рекомендации прилагаются и/или рекомендации будут предоставлены по требованию.

**Фото**

В верхнем углу резюме можно поместить фото.

При составлении резюме важно помнить: все данные должны быть достоверными, резюме должно быть написано понятным языком, поэтому лучше избегать употребления разного рода аббревиатур и сложных терминов. При оформлении резюме желательно не использовать разнообразие шрифтов и размеров символов.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

<b>Форма оценивания</b>	<b>Уровни оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Практические работы	Не аттестован (Неудовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические

		работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.

**Пример деловой игры по разделу**

**«Функциональные стили речи. Композиция публичного выступления»**

**УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на русском языке**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что представляет собой публичная речь? В чем заключаются особенности речи спортсменов?
2. Перечислите основные приемы изложения и объяснения содержания речи. В чем заключается специфика убеждающего монолога?
3. Какие существуют основные этапы подготовки к конкретному выступлению?
4. Что является главной составляющей подготовки к выступлению?
5. Что реализуется в главной части выступления? С чего целесообразно начать подготовку темы: а) с определения проблем; б) с выписки цитат; в) с составления плана; г) с поиска материалов?
6. Подготовьте план убеждающего монолога. Произнесите монолог публично.

**Темы для выступлений**

1. Можно ли прожить день без музыки?
2. Должен ли каждый человек заниматься спортом?
3. Есть ли польза от хобби?
4. Должны ли быть границы свободы слова?
5. Зависит ли наше будущее от учёбы?
6. Может ли человечество обойтись без оружия?
7. Хорошо ли жить в большом городе?
8. Нужно ли человеку много денег?
9. Надо ли нам учиться у Запада?
10. Планировать жизнь или пустить всё на самотёк?

11. Мы едим, чтобы жить, или живём, чтобы есть?
12. Стоит ли учиться за границей?
13. Телевидение — бесспорный лидер в мире информации?
14. Интернет изменил мир?
15. Мобильный телефон — игрушка для взрослых или ...?
16. Нужны ли домашние животные горожанину?
17. Нужен ли Петербургу статус столицы?
18. Дача — добровольное рабство или ...?
19. Нужен ли студенту автомобиль?
20. «От сессии до сессии живут студенты весело»?
21. Надо ли гнаться за успехом?
22. Когда лучше создавать семью?
23. Важно ли в жизни умение одеваться?
24. Нужен ли брачный контракт?
25. Должна ли армия быть профессиональной?

### Критерии оценки:

**Пороговый уровень:** студент анализирует и решает типичные профессиональные задачи с незначительными погрешностями, устраняемыми им самим; может испытывать замешательство на отдельных этапах игры, с которым студент успешно справляется в смоделированной ситуации. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Деловая игра	Не аттестован (Неудовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой



	(Отлично)	излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
--	-----------	--

**Примерные контрольные работы**

**УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на русском языке**

**Контрольная работа № 1**

**Разделы: «Понятие современного русского литературного языка»,  
«Понятие языковой нормы»**

**1. Назовите основные уровни и единицы языка.**

**2. Назовите основные аспекты культуры речи, дайте определение этим аспектам.**

**3. В предложениях найдите и исправьте ошибки:**

- 1) Я хочу представить слово господину Кравцову.
- 2) Вчера нами был получен очень важный месседж.
- 3) В последнее время стали появляться статьи, в которых предлагается новое понимание о том, какая должна быть речь.
- 4) Наберите в себе силы сделать первый шаг.
- 5) Мы вышли из-за стола не сладко хлебавши.
- 6) Я бы спросил только один вопрос.
- 7) Посмотрим, куда будет дальше развиваться ситуация.
- 8) Ваше предложение ни на чем не обосновано.
- 9) Она у нас такой выдумщик.
- 10) На этой встрече приняли участие представители многих партий.

**4. Объясните значение следующих слов:**

Брифинг, интервенция, ипохондрик, конгломерат, консалтинг, мезальянс, мизантроп.

**5. Составьте словосочетания с данными паронимами:**

Архаический – архаичный, выборный – выборочный, гармонический – гармоничный, демократический – демократичный, длинный – длительный, добровольный – добровольческий, драматичный – драматический, надеть – одеть.

**6. Объясните значение следующих фразеологизмов и крылатых выражений:**

Держать в курсе, зайти в тупик, звезда первой величины, плясать под чью-то дудку, пожинать плоды, вгонять в краску.

**7. От данных слов образуйте формы единственного числа, если это возможно.**

**Обратите внимание на то, не изменилось ли при этом лексическое значение слова.**

Бега, белила, беседы, брюки, бутсы, браслеты, вафли, весы, всходы, вещи, выборы, галеты, георгины, дома, деньги, дрова, загадки, жмурки, кабинеты, клавиши, консервы, каникулы, мелочи.

**8. К существительным подберите прилагательные:**

Саями, рефери, жюри, цеце, Сухуми, вуз, ООН, МХАТ, «ура», «здравствуйте».

**9. От существительных образуйте форму Родительного падежа множественного числа:**

Англичане, монголы, армяне, калмыки, болгары, шорты, мокасины, помидоры, оливки, ананасы.

**10. Раскройте скобки, употребляя слова в нужной форме:**

1. В магазине (работать) три кассы.
2. На столе (лежать) блокнот, стопка бумаги и два карандаша.
3. На праздники к нам (приехать) мой брат с женой.
4. В разработке проекта (принимать участие) три научно-исследовательских института.
5. После пожара более трехсот семей (остаться) без крова.

### **Контрольная работа № 2**

**Разделы:** «Различие устной и письменной речи как разных семиотических систем»,  
«Грамматическая норма», «Функциональные стили речи»

1. Назовите основные единицы речевого общения, дайте им определение.
2. Назовите основные психологические принципы речевой коммуникации.
3. Укажите правильное написание **Н** и **НН** в следующих словосочетаниях:  
1) скамьи слома..ы, современе..ик; 2) плохо глаже..ый, дерева..ый; 3) реше..ый, эмалирова..ый;  
4) имуществе..ый, взволнова..ый
4. Проанализируйте текст письменно. Определите стиль данного текста. Какие тропы и фигуры вы можете указать в приведенном отрывке? Какова их роль?  
Мои дорогие сограждане, матери, жены и сестры Ленинграда. Вот уже больше месяца, как враг грозит нашему городу пленом, наносит ему тяжкие раны. Городу Петра, городу Ленина, городу Пушкина, Достоевского и Блока, городу великой культуры и труда враг грозит смертью и позором. Я, как и все ленинградцы, замираю при одной мысли о том, что наш город, мой город может быть растоптан. Вся жизнь моя связана с Ленинградом – в Ленинграде я стала поэтом, Ленинград стал для моих стихов их дыханием... (А. Ахматова)
5. Укажите, в каком ряду во всех словах пропущена буква **А**.  
1) заг..рать, прик..саться, ср..внение, ог..рок 2) Р..стислав, откл..няться, уг..реть, пол..г  
3) доск..кать, изл..жение, з..ря, тв..рить 4) выг..рки, попл..вок, р..стение, сл..гаемое
6. Расставьте знаки препинания в следующих предложениях:
  1. По вечерам за столом собирались дети и взрослые и читали вслух.
  2. Иван был почти всегда сонливый да ленивый.
  3. Интонация всегда лежит на грани словесного и несловесного сказанного и несказанного.
  4. Туманы в Лондоне бывают если не каждый день то через день непременно.
7. Расставьте знаки препинания в предложениях:
  - 1) Танцы \_ это искусство отдергивать свою ногу раньше, чем на нее наступит партнер.
  - 2) Первое, что я увидел, вернувшись после долгого отсутствия, \_ укоряющие глаза жены.
  - 3) От ума до рассудка \_ гораздо дальше, чем полагают.
  - 4) На хлеб зарабатывают руками, на масло \_ головой.
8. Для текстов научного стиля не характерно (-а)
  - 1) логическая последовательность изложения;
  - 2) преимущественное употребление существительных вместо глаголов;
  - 3) широкое использование лексики и фразеологии других стилей;
  - 4) научная фразеология.
9. В официально-деловых текстах обычно употребляются слова:
  - 1) амплитуда, локальный, следовать;
  - 2) климат, хроника, журнал;
  - 3) эскалация, форум, конгресс;
  - 4) доложить, ответчик, взыскание.
10. В отрывках из текстов, принадлежащих к разным стилям, употребить простые или сложные формы степеней сравнения, объясняя свой выбор.

1. Различия между мерой и степенью проявляются (более контрастно, контрастнее), если рассматривать признак в динамике и в статике (Монография).
2. Встает нежный ландшафт Украины: от Полесья до самого Черного моря, от Карпат почти до самого Дона... (самый благодатный, благодатнейший) край! (Из газет).
3. Твардовский был (самый образованный, образованнейший) человеком и читателем (Критическая статья).

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.

<b>Форма оценивания</b>	<b>Уровни оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Контрольная работа	Не аттестован (Неудовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Ответы на вопросы на этапе сдачи зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов  
Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля в ходе изучения дисциплины и результатам промежуточной аттестации на этапе сдачи зачета.

**Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины**

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
<b>МОДУЛЬ 1.</b>	УК-4	Практическая работа	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5–6 7–8 9–10
	УК-4	Контрольная работа № 1	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5–6 7–8 9–10
<b>макс:</b>				<b>20</b>
<b>МОДУЛЬ 2.</b>	УК-4	Деловая игра	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5–6 7–8 9–10
	УК-4	Контрольная работа № 2	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5–6 7–8 9–10
<b>макс:</b>				<b>20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:</b>				<b>40</b>
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				<b>10</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:</b>				<b>50</b>

#### Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-4	Ответ на вопрос к зачету	– не аттестован – низкий – средний – высокий	0 – 24 25 – 32 33 – 42 43 – 50
<b>макс: 50 баллов</b>			

#### Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Этапы оценивания уровня сформированности компетенций	Уровни сформированности компетенций	
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины	не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 25 26 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе	не аттестован Низкий	0 – 24

промежуточной аттестации	Средний	25 – 32
	Высокий	33 – 41
		42 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	не аттестован	50 и менее
	Низкий	51 – 65
	Средний	66 – 84
	Высокий	85 – 100

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
50 и менее	Не зачтено
51 – 100	Зачтено

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет):**

1. Понятие о современном русском языке.
2. Происхождение русского языка.
3. Заимствования в русском языке.
4. Понятие о литературном языке. Норма.
5. Толковые и другие лингвистические словари.
6. Происхождение русской письменности. Деятельность Кирилла и Мефодия.
7. Разновидности нормы.
8. Понятие об орфоэпии. Произносительная норма. Орфоэпические словари.
9. Русское словесное ударение; тенденции его развития.
10. Интонация, её компоненты.
11. Грамматическая норма. Связь слов в предложении.
12. Разряд числительных в русском языке. Количественные, порядковые, собирательные числительные, особенности их склонения.
13. Понятие о стилистике и стилистическом значении. Функциональные стили речи.
14. Научный стиль, научно-популярный подстиль научного стиля.
15. Официально-деловой стиль, подстили и жанры делового стиля.
16. Понятие о риторике. Композиция убеждающего монолога.
17. Аргументация в публичной речи. Виды аргументов.
18. Современное состояние русского литературного языка.
19. Слово и его лексическое значение.
20. Синонимы, антонимы, приведите примеры.
21. Омонимы, омографы, паронимы, омофоны, приведите примеры.
22. Понятие современной культуры речи, ее компоненты и их содержательная сторона.
23. Что такое языковая норма.
24. Речевой этикет, качества хорошей речи.
25. Письменные формы речевого этикета.
26. Современные словари-справочники по культуре речи.
27. Основные нормы современного русского литературного языка в области фонетики и слово- и формообразования, наиболее часто встречающиеся отклонения от нормы.
28. Виды словарей и работа с ними.
29. Стилистическая окраска слов.
30. Основные стилевые черты и характерные особенности научного стиля.

## **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

**Примерные темы рефератов по разделам:**

### ***Раздел 1. Понятие современного русского литературного языка***

1. Паронимы и омонимы
2. Лексическая антонимия (оксюмороны)
3. Синонимы в русском языке
4. Лексика пассивного и активного словаря
5. Лексическая избыточность (плеоназм и тавтология)

### ***Раздел 2. Понятие языковой нормы***

1. Нормы ударения в современном русском языке
2. Словари и речевая культура
3. Приемы обогащения речи. Типы словарей русского языка
4. Иноязычная лексика и особенности ее употребления. Варваризмы. Экзотизмы
5. Орфографические и пунктуационные нормы русского языка.

### ***Раздел 3. Различие устной и письменной речи как разных семиотических систем***

1. Фразеологизмы и крылатые слова в речи
2. Историзмы и архаизмы
3. Социальные жаргоны: происхождение и роль в развитии языка
4. Профессиональный спортивный жаргон
5. Использование терминов и профессионализмов в речи спортсменов.

### ***Раздел 4. Грамматическая норма***

1. Синтаксические нормы современного русского языка.
2. Словообразовательные нормы русского языка.
3. Грамматические ошибки в речи спортсменов.
4. Трудности в области синтаксиса.
5. Склонение числительных.

### ***Раздел 5. Функциональные стили речи***

1. Понятие стиля. Разновидности стилей современного русского языка
2. Особенности языка спортивной прессы.
3. Особенности устной формы официально-делового стиля.
4. Основные разновидности и жанры научного стиля.
5. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Зачет по дисциплине получают студенты, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** обучающийся показывает знания теоретического раздела основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы; справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, допуская при этом большое количество не принципиальных ошибок.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Воителева, Т. М. Русский язык и культура речи : учебник / Т. М. Воителева, Е. С. Антонова. – М. : ИЦ "Академия", 2013. – 400 с. – ISBN 978–5–7695–9733–6. – Текст : непосредственный.
2. Русский язык и культура речи : учебник и практикум / под ред. А.В. Голубевой, В.И. Максимова. – М. : Юрайт, 2019. – 306 с. – ISBN 9785534060669. – Текст : непосредственный.
3. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. Ю. Волошинова [и др.] ; под редакцией А. В. Голубевой, В. И. Максимова. – М. Юрайт, 2019. – 306 с. – Текст : электронный. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431103> (дата обращения: 02.10.2019). – Текст : электронный

**Дополнительная литература:**

4. Фахарова, Г. Р. Русский язык и культура речи [Текст] : учебно–методическое пособие / Г. Р. Фахарова, Г. М. Нуруллина. – Казань : Школа, 2019. – 81 с. – Текст: непосредственный.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).

3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный

4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.

5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

1. Аудитория для проведения занятий.

2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**



Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Безопасность жизнедеятельности***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

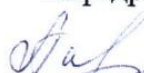
*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

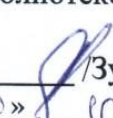
Автор(ы) программы: к.б.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ситдикова А. А.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «1» 10 2020 года  
Протокол № 3.


Заведующий  
кафедрой

 Нарфенова Л.А.  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов;</li> <li>- методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества;</li> </ul>	<p><b>01.001 Педагог</b> (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): А/02.6, А/03.6</p> <p><b>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых:</b> А/01.6</p> <p><b>05.003 Тренер:</b> В/03.5</p>	УК-8
<b>Умения:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;</li> </ul>	<p><b>01.001 Педагог</b> (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): А/02.6, А/03.6</p> <p><b>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых:</b> А/01.6</p> <p><b>05.003 Тренер:</b> В/03.5</p>	УК-8
<b>Навыки и/или опыт деятельности:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</li> </ul>	<p><b>01.001 Педагог</b> (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): А/02.5, А/03.6</p> <p><b>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых:</b> А/01.6</p> <p><b>05.003 Тренер:</b> В/03.5</p>	УК-8

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации –зачет.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	54				54				
В том числе:									
Лекции	22				22				
Семинары									
Практические занятия	32				32				
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет				зачет				
Самостоятельная работа (всего)	54				54				
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>			<b>108</b>				
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>			<b>3</b>				

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемые компетенции	Всего часов
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	<p>Объект, предмет, методология, теория и практика безопасности, системный подход к анализу причинного комплекса чрезвычайных ситуаций (ЧС). Основные понятия: «опасность», «безопасность», «источник опасности»; виды опасностей и чрезвычайных ситуаций; источники и причины их возникновения; классификация чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Классификация чрезвычайных ситуаций по критериям риска и уровню управления, вероятностная оценка и прогнозирование чрезвычайных ситуаций, области и критерии чрезмерного и приемлемого риска, основы управления рисками в</p>	УК-8	8

		социальных, технических и природных системах. Общая характеристика обеспечения безопасности в различных сферах жизнедеятельности; уровни безопасности личности и общества; обеспечение безопасности в техногенной сфере, в природной среде и социуме.		
2	Чрезвычайные ситуации природного характера Общая характеристика ЧС природного происхождения	Классификация чрезвычайных ситуаций (ЧС). Стадии развития ЧС. Классификация катастроф. Классификация ЧС природного характера. Стихийные бедствия в литосфере. Стихийные бедствия в гидросфере. Стихийные бедствия в атмосфере.	УК-8	8
3	Биологические чрезвычайные ситуации и защита от них	Классификация инфекционных заболеваний по виду объекта, по природе болезнетворных микроорганизмов. Инфекционный процесс. Периоды болезней (инкубационный период, продромальный период, период основных проявлений болезни, период угасания болезни, период выздоровления). Пути передачи инфекции (контактный, воздушно-капельный, фекально-оральный, трансмиссивный). Зоной биологического заражения. Спорадии. Эпидемии. Пандемии. Основы иммунологии и виды иммунитета (неспецифический, специфический, врожденный, приобретенный). График профилактических прививок. Возбудители инфекционного процесса (вирусы, риккетсии, бактерии, микоплазмы, гельминтозы, тропические микозы, болезни системы крови). Влияние различных факторов на эпидемический процесс. Общие методы борьбы с массовыми заболеваниями людей, животных, растений.	УК-8	6

4	<p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера</p>	<p>Химически опасные вещества. Понятие о химически опасных веществах. Токсичность, пороговая концентрация, предел переносимости. Классификация химически опасных веществ по виду воздействия, по продолжительности поражающего эффекта. Химически опасный объект. Зона химического заражения. Способы защиты от химически опасных веществ. Классификация аварий: Аварии в результате взрывов, вызывающих разрушение технологической схемы, инженерных сооружений и полностью или частично прекращение выпуска продукции. Аварии, в результате которых повреждено основное или вспомогательное технологическое оборудование, инженерные сооружения и полностью или частично прекращен выпуск продукции, а для восстановления производства требуются затраты более. 1) частная – авария, либо не связанная с выбросом СДЯВ, либо произошедшая вследствие незначительной утечки ядовитых веществ; 2) объектовая – авария, связанная с утечкой СДЯВ из технологического оборудования или трубопроводов; 3) местная – авария, связанная с разрушением большой единичной емкости или целого склада СДЯВ. Облако достигает зоны жилой застройки, проводятся эвакуация из ближайших жилых районов и другие соответствующие мероприятия; 4) региональная – авария со значительным выбросом СДЯВ; 5) глобальная – авария с полным разрушением всех хранилищ со СДЯВ на крупных химически опасных предприятиях.</p>	УК-8	10
---	---	--	------	----

5	<p>Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий</p>	<p>Основные определения, закономерности проявления, классификация ЧС.          Характеристика и классификация ЧС военного характера, основные направления государственной политики по предотвращению ЧС военного характера.          Характеристика и классификация ЧС экономического характера, основные направления государственной политики по предотвращению ЧС экономического характера.          Характеристика и классификация ЧС криминального характера, зоны повышенной криминогенной опасности, меры защиты от криминогенных опасностей, правила поведения в различных ситуациях в зонах повышенной криминогенной опасности.          Краткая характеристика политических ЧС, правила поведения во время политических ЧС.          Краткая характеристика ЧС семейно-бытового характера, алгоритм действия во время ЧС семейно-бытового характера</p>	УК-8	10
6	<p>Здоровый образ жизни</p>	<p>Основы здоровья и здорового образа жизни. Понятие о здоровье человека и факторах его определяющих. Человек и окружающая его среда. Этапы формирования здоровья.          Физиологические пробы определения здоровья. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.          Первая помощь при автодорожном происшествии. Понятие о внезапной остановке сердца. Понятие о социальной смерти. Понятие о клинической смерти. Понятие о биологической смерти. Кома.          Реанимация. Правила ее проведения. Правила экстренного определения состояния пострадавшего.          Кровотечения Виды кровотечений. Остановка кровотечения. Переломы. Первая помощь при переломах.          Правила поведения.</p>	УК-8	8

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p>УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p>	<p><b><u>01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</u></b>  <b>A/02.6</b> Воспитательная деятельность. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.  <b>A/03.6</b> Развивающая деятельность. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.  <b><u>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</u></b>  <b>A/01.6</b> Организация деятельности обучающихся, направленное на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.  <b><u>05.003 Тренер</u></b>  <b>V/03.5</b> Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки. Обучение занимающихся способам страховки и самостраховки.</p>	<p><i>Знает:</i>  - классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов;  - методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества;  <i>Умеет:</i>  - обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;  <i>Имеет опыт:</i>  - прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций;  - по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности</p>

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ: ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. Цель и содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельность», её основная задача, место и роль в подготовке специалиста. Этапы развития науки.



2. Понятие о среде обитания человека, эволюция среды обитания человека, понятие о биосфере и техносфере.
3. Биологическое воздействие электромагнитных полей. Защита от действия электромагнитных полей.
4. Классификация ЧС.
5. Классификация стихийных бедствий. Краткая характеристика наиболее опасных стихийных бедствий.
6. Физическая сущность геологических стихийных бедствий, причины возникновения, характер и стадии развития.
7. Правила поведения и действия при геологических стихийных бедствиях, способы защиты от последствий.
8. Оповещение и информация населения об угрозе стихийных бедствий.
9. Правила поведения и действия при метеорологических стихийных бедствиях, способы защиты от последствий этих стихийных бедствий.
10. Правила поведения и действия при гидрологических стихийных бедствиях, способы защиты от последствий этих стихийных бедствий.
11. Биологические чрезвычайные ситуации.
12. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия.
13. Основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф.
14. Действие ионизирующих излучений на живые организмы.
15. Действия населения при оповещении о радиоактивном заражении.
16. Характеристика поражающих факторов ядерного взрыва.
17. Химически опасные объекты производства. Возможные последствия при авариях на химически-опасных объектах.
18. Химически опасные вещества (ХОВ), их физико-химические свойства, поражающее действие, признаки поражения, средства и способы нейтрализации и защиты от ХОВ.
19. Правила поведения и действия населения при авариях с выбросом ХОВ.
20. Характеристика пожаров. Причины возникновения пожаров.
21. Подручные средства пожаротушения.
22. Эвакуация людей из здания школы при пожаре. Поиск детей в горящем здании.
23. Причины возникновения взрывов, поражающие факторы взрыва. Возможные последствия, вызванные взрывами.
24. Огнетушители, их типы и предназначение. Правила пользования огнетушителем.
25. Безопасность человека на улице. Правила поведения при ЧС в транспорте большого города.
26. Безопасность человека на железной дороге. Правила поведения при ЧС на железнодорожном транспорте.
27. Безопасность человека на воздушном транспорте. Правила поведения при ЧС на воздушном транспорте.
28. Безопасность человека на водном транспорте. Правила поведения при ЧС на водном транспорте.
29. Правила поведения и безопасность человека на водоеме в летний период.
30. Правила поведения и безопасность человека на водоеме затянутым льдом.
31. Правила поведения и безопасность человека в бассейне.
32. Оказание первой помощи при обмороке.
33. Оказание первой помощи при ожогах.
34. Оказание первой помощи при переломах.
35. Оказание первой помощи при обморожениях.
36. Оказание первой помощи при кровотечениях.
37. Оказание первой помощи при отсутствии дыхания и пульса.
38. Организация питания в условиях автономного существования.

39. Организация ночлега в условиях автономного существования. Ориентирование на местности. Способы подачи сигнала бедствия.
40. Защита от опасности поражения электрическим током.
41. Последствия поражения электрическим током.
42. Правила хранения и безопасного применения препаратов бытовой химии.
43. ЧС криминального характера в школе. Обеспечение безопасности детей в школе. Захват заложников.
44. Влияние вибраций и акустических колебаний на организм человека. Защита от шума и вибраций. Мероприятия по уменьшению шума и вибраций.
45. Защитные сооружения гражданской обороны. Средства индивидуальной защиты.
46. Психологическая подготовка населения к действиям в чрезвычайных ситуациях.
47. Понятие о здоровье человека и факторах его определяющих.
48. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема.
49. Вредные привычки и их профилактика. Психолого-педагогические аспекты здорового образа жизни.

### Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при
		практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

незачено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
----------	-----------------------	---

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

### Тест №1

1. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или уже повлекли за собой человеческие жертвы, причинили ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, сопровождались значительными материальными потерями и нарушением условий жизнедеятельности людей – это:

- а) экстремальная ситуация;
- б) источник чрезвычайной ситуации;
- в) чрезвычайная ситуация.

2. По природе возникновения ЧС подразделяются на:

- а) природные, техногенные, экологические, биологические, антропогенные, социальные и комбинированные;
- б) преднамеренные и непреднамеренные;
- в) взрывные, внезапные, скоротечные, плавные.

3. Какие признаки учитываются при классификации ЧС по тяжести (масштабности) последствий:

- а) размеры территорий подвергшихся заражению;
- б) число разрушенных зданий и сооружений;
- в) число людей, пострадавших в этих ситуациях; число людей, у которых оказались нарушены условия жизнедеятельности; размера материального ущерба; границ зон распространения поражающих факторов ЧС.

4. Экстремальная ситуация - это:

- а) ситуация, которая помогает найти выход из трудного положения;
- б) когда человек испытывает чувство радости и веселья;
- в) которая содержит угрозу жизни, здоровью и имуществу человека.

5. К геологическим природным явлениям относится:

- а) гололед;
- б) землетрясение;
- в) засуха.

6. Наиболее подходящие места в здании для укрытия при землетрясении:

- а) места под прочно закрепленными столами, у колонн, проемы в капитальных внутренних стенах, углы, образованные капитальными внутренними стенами, дверные проемы;
- б) места под подоконником, внутри шкафов, комодов, гардеробов, углы, образованные внутренними перегородками;
- в) вентиляционные шахты и короба, балконы и лоджии, места внутри кладовок и встроенных шкафов.

7. Вы попали под завал в результате землетрясения, нога была придавлена упавшей конструкцией, но освобождена; шевелить пальцами и ступней ноги можете. В помещении есть немного свободного пространства, но выход заблокирован. Какова очередность ваших действий:

а) окажете себе первую помощь, установите подпорки под конструкции над вами, найдете теплые вещи или одеяло, чтобы укрыться, будете кричать, звать на помощь, стучать металлическими предметами по трубам, плитам;

б) окажете себе первую помощь и начнете разгребать завал в сторону выхода из помещения;

в) установите подпорки под конструкции над вами, попытаетесь подойти к оконному проему; если найдете спички, попытаетесь развести небольшой костер, чтобы согреться и осмотреться вокруг.

8. Как оценивается по 12-бальной шкале MSK-64 землетрясение при котором происходит общее сотрясение зданий, колебание мебели, появляются трещины в стеклах, штукатурке.

а) 4 балла – умеренные;

б) 5 баллов – довольно сильные;

в) 6 баллов – сильные.

9. Сколько времени отводится для того чтобы покинуть здание во время землетрясения:

а) 15-20 сек;

б) 25-30 сек;

в) 55-60 сек.

10. Некоторый объем в толще земли, в пределах которого происходит процесс высвобождения накопившейся за длительное время энергии называется

а) эпицентр землетрясения;

б) очаг землетрясения;

в) гипоцентр землетрясения.

11. В течение какого времени здоровый человек способен выдержать голод при условии употребления воды:

а) 2 дня;

б) 10 дней;

в) 30 дней.

12. Какое из мероприятий в первую очередь способствует снижению опасного воздействия землетрясений:

а) строительство сейсмоустойчивых зданий;

б) дополнительное количество эвакуационных выходов;

в) обучение населения правилам защиты.

13. В какой из оболочек Земли наблюдается засуха:

а) гидросфера;

б) литосфера;

в) атмосфера.

14. Для какого вида лесного пожара дана характеристика: происходит чаще всего (до 90%), огонь распространяется только по почвенному покрову, охватывая нижние части деревьев, траву, валежник, порубочные остатки и выступающие корни.

а) торфяные;

б) низовые;

в) верховые.

15. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, - это:

а) лесной пожар;

б) стихийный пожар;

в) природный пожар.

16. По какому признаку наводнения подразделяют на половодье, паводок, затор и зажор:

- а) по причине возникновения;
  - б) по масштабам последствий;
  - в) по площади затопления.
17. Что необходимо сделать в первую очередь, если вы оказались в зоне лесного пожара:
- а) преодолеть вал низового огня;
  - б) использовать средства индивидуальной защиты;
  - в) направиться в сторону лиственных деревьев.
18. Скользящее смещение масс горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести называется
- а) сель;
  - б) обвал;
  - в) оползень.
19. Горный поток, состоящий из смеси воды и рыхлообломочной горной породы называется:
- а) обвалом;
  - б) селем;
  - в) оползнем;
  - г) лавиной.
20. В каком случае необходимо убирать в безопасное место с/х удобрения, препараты бытовой химии, ядохимикаты:
- а) тумана;
  - б) половодья;
  - в) сильных заморозков.
21. При заблаговременном оповещении об угрозе бурь, ураганов, смерчей необходимо:
- а) включить телевизор, радио и выслушать рекомендации;
  - б) закрыть все окна и двери;
  - в) выйти из дома и укрыться под ближайшим большим деревом.
22. Лучшая защита от смерча:
- а) подвальные помещения, подземные сооружения;
  - б) мосты, большие деревья;
  - в) будки на автобусных остановках.
23. Безопасное естественное укрытие на улице во время урагана:
- а) овраг;
  - б) большое дерево;
  - в) крупный камень.
24. Гигантские океанские волны, возникающие обычно в результате подводных или островных землетрясений и извержений вулканов, - это:
- а) цунами;
  - б) шторм;
  - в) моретрясение.
25. Основной способ спасения людей при извержении вулканов:
- а) эвакуация;
  - б) укрытие в специально оборудованных убежищах;
  - в) использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

## Тест №2

1. Главной причиной гибели людей на пожаре является:
- а) действие токсичных веществ;
  - б) удушье;
  - в) ожоги.

2. Для какого вида огнетушителя дана характеристика: используется для тушения горючих материалов и жидкостей, электроустановок и электропроводов под напряжением до 330 В. Продолжительность действия 25-40 сек.
- а) пенный;
  - б) порошковый;
  - в) углекислотный.
3. Что необходимо делать в первую очередь при пожаре:
- а) оповестить всех о пожаре;
  - б) позвонить «01»;
  - в) эвакуировать людей.
4. При эвакуации из здания нельзя пользоваться:
- а) центральным входом;
  - б) лестницей ведущей в подвальное помещение;
  - в) коридором ведущим к центральному выходу.
5. Какова правильная последовательность действий при пожаре:
- а) позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения;
  - б) попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре;
  - в) немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвонить в пожарную охрану и сообщить о пожаре.
6. Процесс горения протекает при наличии:
- а) горючего вещества и восстановителя;
  - б) возможности для теплообмена;
  - в) горючего вещества, окислителя и источника воспламенения.
7. К поражающим факторам пожара относятся:
- а) открытый огонь, токсичные продукты горения;
  - б) разрушение зданий и поражение людей за счет смещения поверхностных слоев земли;
  - в) образование облака зараженного воздуха.
8. Причиной пожара в жилых зданиях может стать:
- а) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями;
  - б) отсутствие первичных средств пожаротушения;
  - в) неисправность внутренних пожарных кранов.
9. К поражающим факторам взрыва относятся:
- а) высокая температура и волна прорыва;
  - б) осколочные поля и ударная волна;
  - в) сильная загазованность местности.
10. Какие действия следует предпринять, если вы, например, находясь в магазине или торговом центре, обнаружили подозрительный бесхозный предмет, напоминающий по признакам самодельное взрывное устройство:
- а) не подходить близко к нему, немедленно сообщить о находке в милицию, не позволять гражданам прикасаться к предмету и обезвреживать его;
  - б) осмотреть его и, если признаки взрывного устройства подтвердились, срочно громко оповестить об этом окружающих;
  - в) поднять его и вынести наружу, сообщить дежурному милиционеру или сотруднику службы безопасности.
11. Наиболее тяжелые поражения при взрыве получают люди, находящиеся в момент прихода ударной волны:
- а) вне укрытий в положении сидя или пригнувшись;
  - б) вне укрытий в положении лежа;
  - в) вне укрытий в положении стоя.
12. Электрический ток оказывает на организм человека:

- а) электростатическое воздействие;
  - б) электромагнитное воздействие;
  - в) электролитическое воздействие.
13. Биологическое воздействие электрического тока на организм человека проявляется в:
- а) возбуждении и раздражении тканей и непроизвольном судорожном сокращении мышц;
  - б) разогреве организма и возникновении ожогов;
  - в) разложения крови и органических жидкостей.
14. Значение силы электрического тока проходящего через организм человека зависит от:
- а) напряжения;
  - б) вида тока (постоянный или переменный);
  - в) условий включения человека в электросеть.
15. Относительно безопасным для человека в сухих помещениях считается напряжение:
- а) 12 В;
  - б) 36 В;
  - в) 40 В.
16. Сопротивление тела человека через 30 секунд после начала воздействия электрического тока падает на:
- а) 25 %;
  - б) 50 %;
  - в) 70 % .
17. В результате действия электрического тока на организм, человек может получить поражение внутренних органов, которое называется:
- а) электротравма;
  - б) ожоговой шок;
  - в) электрический удар.
18. Наиболее опасен путь тока проходящего через организм человека:
- а) правая рука – левая рука;
  - б) правая рука - ноги;
  - в) правая нога – левая нога.
19. Наиболее чувствительной к электростатическим полям является:
- а) пищеварительная система;
  - б) нейрогуморальная система;
  - в) мышечная система.
20. Для обеспечения безопасности уходить от упавшего на землю провода следует:
- а) прыжками на одной ноге взявшись за руки;
  - б) шагами менее длины ступни;
  - в) широкими шагами.
21. Для освобождения пострадавшего от действия электрического тока при невозможности быстрого отключения, необходимо:
- а) ухватиться обеими руками за открытые участки тела пострадавшего и оторвать его от токоведущего пути;
  - б) воспользоваться палкой или доской, ударить, оттолкнув пострадавшего от токоведущего тупи;
  - в) схватить пострадавшего за одежду, не обратив внимания на её состояние и попытаться оттащить его.
22. Биологическое действие электромагнитного излучения, в первую очередь зависит от:
- а) сопротивления тела человека;
  - б) длины волны;
  - в) площади поверхности тела человека контактирующей с ЭМП.
23. Основным способом защиты от ЭМП в жилой зоне является защита:
- а) расстоянием;
  - б) применением ПДУ напряженности ЭМП;

в) применением специальных строительных и отделочных материалов.

### Критерии оценивания решения тестовых заданий

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10	«отлично»	Более 90% правильных ответов
8	«хорошо»	Более 80% правильных ответов
5	«удовлетворительно»	Более 70% правильных ответов
0	«неудовлетворительно»	Менее 70% правильных ответов

### СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Задание № 1

**Практическое задание (ситуация).** Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

Если вас захватили в заложники: не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);

на любое свое действие спрашивайте разрешение; беспрекословно выполняйте требования террористов;

при проведении операции по освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;

при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;

выходите из помещения (транспортного средства) после команды и как можно быстрее.

Задание № 2

**Практическое задание (ситуация).** Произошла авария на атомной электростанции (АЭС), возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.

При аварии на радиационно-опасном объекте и угрозе радиоактивного загрязнения местности следует:

— включить радио (телевизор) и прослушать сообщение;

— закрыть окна и двери, провести герметизацию помещения; — защитить продукты питания и сделать запас воды; провести йодную профилактику; держать включенным радио (телевизор) и ждать дальнейших указаний.

При получении распоряжения на эвакуацию: освободить от содержимого холодильник, вынести скоропортящиеся продукты и мусор;

выключить газ, электричество, погасить огонь в печи;

надеть средства индивидуальной защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания; — следовать на сборный эвакуопункт.

При движении не пылить, избегать высокой травы и кустарника, не прикасаться к местным предметам и не ставить вещи на землю, не курить, не пить, не есть. Перед посадкой в транспорт обмести средства защиты, одежду, вещи, обмыть открытые участки тела.

Задание № 3



**Практическое задание (ситуация).** В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества (аммиака) (АХОВ).

**Ваши действия.**

Действия в случае аварии на химически опасном объекте: включить радио (телевизор) и выслушать сообщение; надеть средства защиты органов дыхания и кожи; закрыть окна и форточки;

отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи; взять документы, необходимые вещи и продукты; укрыться в ближайшем убежище или покинуть район аварии.

При отсутствии средств защиты и убежища: закрыть окна и двери;

зашторить входные двери плотной тканью; провести герметизацию жилища; держать включенным радио (телевизор) и ждать указаний.

**Задание № 4**

**Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан в области пожарной безопасности.**

**Практическое задание (ситуация).** Во время прогулки по лесу в пожароопасный период (сухая погода и ветер) вы уловили запах дыма, и определили, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

Попав в зону лесного пожара, следует:

определить направление ветра и распространения огня;

быстро выходить из зоны пожара навстречу ветру по возможности

параллельно фронту распространения огня; идти, пригибаясь к земле и не стараясь обогнать пожар;

если поблизости есть водоем, окунуться в него или, смочив одежду, накрыть ею голову и верхнюю часть тела; выйдя из опасной зоны, сообщить о пожаре в пожарную охрану.

#### **Критерии оценивания решения проблемно-ситуационной задачи**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
10	«отлично»	Представлена комплексная оценка предложенной ситуации. Показано знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей. Дан полный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, осуществлён правильный выбор тактики действий. Продемонстрировано последовательное, уверенное выполнение практических действий.
8	«хорошо»	Дана комплексная оценка предложенной ситуации, наблюдаются незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы. Дан неполный ответ на вопрос к иллюстративному материалу, присутствует неполное раскрытие междисциплинарных связей. Осуществлён правильный выбор тактики действий. Дано логическое обоснование теоретических вопросов с дополнительными комментариями педагога. Осуществлено последовательное, уверенное выполнение практических действий.
5	«удовлетворительно»	Имеются затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации. Дан неполный ответ, в том числе на вопрос к иллюстративному материалу, требующий наводящих вопросов педагога. Осуществление выбора тактики действий в соответствии с ситуацией, возможен только при наводящих вопросах педагога.

		Наблюдается правильное, последовательное, но неуверенное выполнение практических действий.
0	«неудовлетворительно»	Дана неверная оценка ситуации. Представлен неправильный ответ на вопрос к иллюстративному материалу. Осуществлён неправильный выбор тактики действий, приводящий к ухудшению ситуации. Наблюдается неправильное выполнение практических действий.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,  
необходимой для освоения дисциплины  
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Соломин, В. П. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум / В. П. Соломин. – М. : Юрайт, 2019. – 399 с. – ISBN 9785534014006. – Текст : непосредственный.
2. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — М.: Юрайт, 2019. — 399 с. — (URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432030> (дата обращения: 13.08.2019).
3. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. С .А. Полиевского. – М. : Академия, 2013. – 368 с. – ISBN 978–5–7695–9141–9. – Текст : непосредственный.
4. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Под ред. Л.А.Михайлова. – М. : ИЦ "Академия", 2009. – 272 с. – ISBN 978–5–7695–6190–0. – Текст : непосредственный.
5. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.: учеб. пособ./ Вишняков Я.Д. и др.- М.: Академия, 2008.- 304с.
6. Занько Н.Г. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник.- СПб: Лань, 2012.- 672с.
7. Михайлов Л.А., Соломин В.П. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них: учебник.- СПб: Питер,2008.

**Дополнительная литература**

1. Айзман Р.И. и др. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности : уч. пос.- Новосибирск: АРТА, 2011.
2. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.: учеб. пособ./ Вишняков Я.Д. и др.- М.: Академия, 2008.- 304с.
3. Занько Н.Г. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник.- СПб: Лань, 2012.- 672с.
4. Михайлов Л.А., Соломин В.П. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них: учебник.- СПб: Питер,2008.
5. Первая медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособ. /авт. сост.- Шаховец В.В., Виноградов А.В.-М.: Военные знания, 2007.
- Сапронов Ю.Г. и др. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособ.- М.: Академия, 2007.- 320с. – 10 экз.
6. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сычев Ю.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Финансы и статистика, 2014.— 224 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18791>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Экологическая безопасность: уч. пос./Айзман Р.И. и др.- Новосибирск: АРТА, 2011.

**8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

Сайты:

1. Алексеев В.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алексеев В.С., Жидкова О.И., Ткаченко И.В.— Электрон. текстовые данные. — Саратов: Научная книга, 2012.— 159 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6263>.— ЭБС «IPRbooks» Безопасность жизнедеятельности: учебник/ под ред. Полиевского С.А. –М.: Академия, 2013.
2. Официальный интернет-сайт Национального антитеррористического комитета [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.nak.fsb.ru/>  
Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс]: – Режим доступа: [www.mvd.ru](http://www.mvd.ru)

**9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных  
сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники,  
программного обеспечения.**

1. Аудитория для проведения занятий.
2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).


Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04. Спорт

Разработчики: к.б.н., доцент Ситдикова А.А.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет спорта  
Кафедра Теории и методики гимнастики



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 Галимов А.М.  
« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины  
***Физическая культура и спорт***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: канд. пед. н., доцент Коновалова Л.А., к.п.н., доцент Лопатин Л.А., ст. преподаватель Шамгуллина Г.Р., ст. преподаватель Косулина В.В.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» октября 2020 года  
Протокол № 3.


И.о. заведующего  
кафедрой

 / Ботова Л.Н.  
« 1 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 / Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 / Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК – 7. (УК-7.1; 7.2; 7.3)** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-5. (ОПК-5.1)** - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**ОПК-6. (ОПК-6.2)** - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

**ОПК-7. (ОПК-7.1; 7.2; 7.3)** - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**ОПК-13. (ОПК-13.1; 13.2; 13.3)** - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**ОПК-19. (ОПК-19.1; 19.2)** - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>УК-7.1</b> Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2</b> Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.3</b> Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими</p>	<p><i>ПС 05.003 «Тренер»</i> <i>В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки</i></p> <p><i>ПС 01.001 «Педагог»</i> <i>А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</i></p>	<p><b>УК – 7. (УК-7.1; 7.2; 7.3)</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		
<p><b>ОПК-5.1</b> Знает технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленностью занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки</i>  <b>С/04.6 Подготовка</b>  <i>занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/ 01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</i></p>	<p><b>ОПК-5. (ОПК-5.1)</b> - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</p>
<p><b>ОПК-6.2</b> Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <b>В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа)</b>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/03.6 Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные</i></p>	<p><b>ОПК-6. (ОПК-6.2)</b> - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.</p>

	<i>программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</i>	
<p><b>ОПК-7.1</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>ОПК-7.2</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>ОПК-7.3</b> Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p><i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/02.5 Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни</i></p> <p><i><b>ПС 01.001 «Педагог»</b> А/02.6 Воспитательная деятельность</i></p>	<p><b>ОПК-7. (ОПК-7.1; 7.2; 7.3)</b> - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>
<p><b>ОПК-13.1</b> Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>	<p><i><b>ПС 05.003 «Тренер»</b> А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной и подготовленности занимающихся в циклах тренировки</i></p> <p><i><b>В/02.5</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки</i></p> <p><i><b>С/02.6</b> Планирование, учет и анализ результатов</i></p>	<p><b>ОПК-13. (ОПК-13.1; 13.2; 13.3)</b> - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>

<p><b>ОПК-13.2 Умеет</b> разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта</p> <p><b>ОПК-13.3 Владеет</b> методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>	<p><i>спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)</i></p> <p><i>С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</i></p> <p><i>Е/ 03.6 Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b></p> <p><b>А/01.6 Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов основной образовательной программы обучающимися</b></p>	
<p><b>ОПК-19.1 Знает</b> требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта</p> <p><b>ОПК-19.2 Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач</p>	<p><b>ПС 01.003 «Педагог доп. образования детей и взрослых»</b></p> <p><i>Разрабатывать и представлять руководству и педагогическому коллективу предложения по развитию организации, осуществляющей образовательную деятельность, перечню и содержанию образовательных программ, обеспечению качества их реализации, совершенствованию кадрового, нормативного, учебно-методического и материально-технического обеспечения</i></p>	<p><b>ОПК-19. (ОПК-19.1; 19.2) -</b> Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:



Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – зачет.

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	36	36							
В том числе:									
Лекции	10	10							
Семинары									
Практические занятия	26	26							
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет	зачет							
Самостоятельная работа (всего)	36	36							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>						
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.	УК-7 ОПК-7	14
2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и	УК- 7 ОПК-6 ОПК-7	14

		табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни (опрос-анкетирование).		
3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Возможность и условия коррекции общего физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.	УК-7 ОПК-5	14
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятия	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.	УК-7 ОПК-7 ОПК-13	14
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра.	УК-7 ОПК-6	16

8.

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<p><b>УК – 7. (УК-7.1; 7.2; 7.3)</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</i></p>	<p><b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p><b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>ОПК-5. (ОПК-5.1)</b>  - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленностью занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки</i></p> <p><i>С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта</i></p> <p><b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/ 01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</i></p>	<p><b>ОПК-5.1 Знает</b> технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения</p>
<p><b>ОПК-6. (ОПК-6.2)</b>  - Способен воспитывать у лиц,</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <i>В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи</i></p>	<p><b>ОПК-6.2 Умеет</b> решать воспитательные задачи на занятиях по физической</p>

<p>занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.</p>	<p><i>ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа)</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <b>А/03.6</b> Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p>	<p>культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения</p>
<p><b>ОПК-7. (ОПК-7.1; 7.2; 7.3)</b> - Способен формировать осознанное отношение к спортивной физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <b>А/02.5</b> Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <b>А/02.6</b> Воспитательная деятельность</p>	<p><b>ОПК-7.1</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.  <b>ОПК-7.2</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.  <b>ОПК-7.3</b> Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>
<p><b>ОПК-13. (ОПК-13.1; 13.2; 13.3)</b> - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-</p>	<p><b>ПС 05.003 «Тренер»</b>  <b>А/03.5</b> Измерение и оценка физической и функциональной и подготовленности занимающихся в циклах тренировки  <b>В/02.5</b> Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на</p>	<p><b>ОПК-13.1</b> Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции</p>

<p>биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>	<p><i>этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки</i>  <i>С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)</i>  <i>С/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</i>  <i>Е/ 03.6 Руководство медико-биологическим и функциональным обеспечением подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды</i>  <b>ПС 01.001 «Педагог»</b>  <i>А/01.6 Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов основной образовательной программы обучающимися</i></p>	<p>тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом  <b>ОПК-13.2 Умеет</b> разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта  <b>ОПК-13.3 Владеет</b> методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>
<p><b>ОПК-19. (ОПК-19.1; 19.2)</b> - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий</p>	<p><b>ПС 01.003 «Педагог доп. образования детей и взрослых»</b>  <i>Разрабатывать и представлять руководству и педагогическому коллективу предложения по развитию организации, осуществляющей образовательную деятельность, перечню и содержанию образовательных программ, обеспечению качества их реализации, совершенствованию кадрового, нормативного, учебно-методического и материально-технического обеспечения</i></p>	<p><b>ОПК-19.1 Знает</b> требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта  <b>ОПК-19.2 Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач</p>

#### ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

Для оценки уровня сформированности компетенций у обучающегося предусмотрены следующие формы текущего и промежуточного контроля:

**10) тестирование (УК-7.1)** для оценки степени достижения студентом требуемых знаний и умений. Тест включает тестовые задания закрытого типа (в форме альтернативных ответов, множественного выбора, на соответствие) по разделам лекционного курса дисциплины. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

- 11) **практическая работа (УК-7.2)** для проверки умения использовать методы измерения и оценки функционального состояния организма занимающегося и/или уровня соматического здоровья. Практическая работа выполняется в форме учебно-исследовательской работы студента (УИРС) и включает оценку уровня физической подготовленности и/или оценку уровня соматического здоровья по методике Апанасенко.
- 12) **текущий контроль опыта (УК-7.3) решения задач по созданию моделей (конспекта-фрагмента занятия по общефизической подготовке или индивидуальной программы занятий оздоровительной направленности в соответствии с уровнем физической подготовленности)** – может осуществляться в форме следующих практических заданий:
- (ОПК-5, ОПК-6)** по заданию преподавателя студент разрабатывает конспект-фрагмента занятия по общефизической подготовке и проводит его на учебной группе.
  - (ОПК-7, ОПК-13; ОПК-19)** на основе анализа результатов оценки уровня своей физической подготовленности студент разрабатывает индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на один мезоцикл.

### **Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации**

#### *Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

Вопрос. Исторически обусловленный уровень развития общества, выраженный в типах и формах организации жизнедеятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях, это – КУЛЬТУРА

Вопрос. Физическая культура – это...

Варианты ответов:

- 1) часть общей культуры личности и общества, совокупность материальных и духовных ценностей используемых для физического совершенствования людей.
- 2) педагогический процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.
- 3) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека.

Вопрос. Какие аспекты выделяют в структуре физической культуры?

Варианты ответов:

- 1) деятельностный
- 2) ценностный
- 3) результативный
- 4) прикладной
- 5) познавательный

Вопрос. Укажите, что относится к материальным ценностям физической культуры:

Варианты ответов:

- 1) стадион
- 2) спортивный инвентарь
- 3) физические упражнения
- 4) правила соревнований

Вопрос. Укажите, что относится к духовным ценностям физической культуры:

Варианты ответов:

- 1) спортивные игры
- 2) медицинское обеспечение
- 3) методика спортивной подготовки
- 4) спортивная экипировка

Вопрос. Найдите соответствие между компонентами физической культуры и их содержанием:

- a) компонент ФК направлен на совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и способностей на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне
  - b) компонент ФК, деятельность, направленная на достижение предельных физических и психологических возможностей человека в процессе выполнения разнообразных упражнений
  - c) компонент ФК способствующий освоению профессии и развитию профессионально важных способностей
  - d) компонент ФК, деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций человека
  - e) компонент ФК, деятельность, направленная на создание всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья к жизни
- 1) Базовая физическая культура
  - 2) Спорт
  - 3) Профессионально-прикладная физическая культура
  - 4) Реабилитационная физическая культура
  - 5) Адаптивная физическая культура
  - 6) Фоновая физическая культура

*Раздел 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

Вопрос. Факторы, влияющие на здоровье – это...

Варианты ответов:

- 1) наследственность
- 2) образ жизни
- 3) уровень жизни
- 4) уровень образования

Вопрос. Культура здоровья - это наука, которая изучает...

- 1) физическое здоровье
- 2) психическое здоровье
- 3) социальное здоровье
- 4) духовно- нравственное здоров
- 5) индивидуальное здоровье человека

Вопрос. Предметом изучения культуры здоровья является...

- 1) все живое на Земле
- 2) человек
- 3) социальные факторы
- 4) экологические воздействия на организм
- 5) климатогеографические аспекты

Вопрос. Здоровье- это..

- 1) отсутствие болезней или каких- либо дефектов
- 2) хорошее самочувствие
- 3) соответствие антропометрических данных возрасту
- 4) уравновешенность организма с внешней средой
- 5) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов

Вопрос. Эндогенные (внутренние) факторы, влияющие на здоровье человека- это

- 1) наследственность
- 2) физическое развитие
- 3) психоэмоциональные резервы
- 4) экологические
- 5) функциональное состояние органов и систем

### *Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*

Вопрос. Физическое воспитание – это...

Варианты ответов:

- 1) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний
- 2) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма, определяющий физическую дееспособность человека в течение жизни
- 3) педагогический процесс, обеспечивающий формирование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессии

Вопрос. Напишите, что является основным средством физической культуры? \_\_\_\_\_

Вопрос. Выберите, какие средства физической культуры являются специальными:

Варианты ответов:

- 1) естественные силы природы
- 2) физические упражнения
- 3) гигиенические факторы
- 4) спортивный инвентарь
- 5) психогенные и аутогенные средства

Вопрос. Понятие (термин), определяющий прикладную направленность физического воспитания в трудовой деятельности:

- 1) спортивная подготовка
- 2) физическое образование
- 3) физическая культура
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка

Вопрос. Физические качества - это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- 2) комплекс различных проявлений центральной нервной системы
- 3) способность человека противостоять физическому утомлению
- 4) индивидуальная реакция организма на физическую нагрузку

Вопрос. Основу двигательных способностей человека составляют

- 1) психические задатки
- 2) физические качества
- 3) знания о физической культуре
- 4) результаты соревновательной деятельности

Вопрос. Упражнения, служащие средствами базовой физической подготовки, называется:

- 1) специально развивающими
- 2) общеразвивающими
- 3) соревновательными
- 4) нестандартными

Вопрос: Скоростная выносливость характеризуется:

- 1) частотой движения
- 2) ускорением
- 3) способностью удерживать темп и ритм движения как можно дольше
- 4) скоростным индексом

### *Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*

Вопрос. Физическое развитие человека оценивается следующими показателями

- 1) рост



- 2) вес
- 3) окружность головы
- 4) внимание и память
- 5) сила мышц кистей рук

Вопрос. Гипокинезия - это

- 1) оптимальная двигательная активность
- 2) ограниченная двигательная активность
- 3) чрезмерная двигательная активность
- 4) полное отсутствие движений
- 5) ни одно из вышеперечисленных

Вопрос: Суммарный эффект тренировочных воздействий на организм занимающихся называется:

- 1) срочной адаптацией
- 2) кумулятивной адаптацией
- 3) посттренировочной адаптацией
- 4) все ответы неверны

Вопрос: Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС \_\_\_\_\_ удар/мин относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций:

- 1) 130-150 уд. в минуту
- 2) 170-185 уд. в минуту
- 3) 151-180 уд. в минуту

Вопрос: С помощью какой инструментальной методики можно измерить мышечную силу:

- 1) спирометрия
- 2) динамометрия
- 3) тонометрия

Вопрос: В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах:

- 1) 50-75 ударов в минуту
- 2) 60-80 ударов в минуту
- 3) 70-100 ударов в минуту

#### *Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

Вопрос. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- 1) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- 2) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- 3) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- 4) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы

Вопрос: Педагогический процесс, обеспечивающий приобретение двигательных умений, навыков, знаний по физической культуре называется:

- 1) спортивной подготовкой
- 2) физическим воспитанием
- 3) физическим развитием
- 4) тренированностью

Вопрос: Как называется самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 сек:

- 1) физкультурная пауза
- 2) физкультурная минутка
- 3) микропауза активного отдыха

Вопрос: Укажите виды производственной гимнастики:

- 1) вводная гимнастика
- 2) физкультурная пауза
- 3) физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха
- 4) попутная тренировка

Вопрос: При построении комплексов упражнений производственной гимнастики необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу, рабочие движения, характер трудовой деятельности, степень и характер усталости по субъективным показателям, возможные отклонения в здоровье, санитарно-гигиеническое состояние места занятий
- 2) рабочие движения, монотонность и напряженность труда, санитарно-гигиеническое состояние места занятий
- 3) характер трудовой деятельности, степень и характер усталости по субъективным показателям, возможные отклонения в здоровье
- 4) положение туловища, степень напряженности трудовых движений, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, санитарно-гигиеническое состояние места занятий

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

### Пример практической работы для текущей аттестации:

#### *УИРС 1 Оценка уровня физической подготовленности*

Включает 2 этапа работы:

I Этап: Выполнение двигательных тестов.

II Этап: Оценка и сравнительный анализ результатов тестирования с нормативными требованиями.

#### **Двигательные тесты и критерии оценки:**

№	Двигательные тесты	нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3 балла	5 баллов	6 баллов	3 балла	5 баллов	6 баллов
<b>Девушки</b>							
1	челночный бег 3x10	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
2	бег на 2000 м	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	10	12	17	9	11	16
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+8	+11	+16	+7	+9	+14

	скамейке (от уровня скамьи)						
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
<b>Юноши</b>							
1	челночный бег 3x10	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
2	бег на 2000 м	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
3	подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	28	32	44	22	25	39
4	наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235

*УИРС 2 Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко*  
Включает 3 этапа работы:

I Этап: Измерение показателей соматического здоровья: рост, вес, ЧСС в покое, артериальное давление, динамометрию, ЖЕЛ, время восстановления после стандартной пробы.

II Этап: Расчет индексов и экспресс- оценка уровня соматического здоровья: весо-ростовой индекс, индекс Робинсона, силовой и индекс ЖЕЛ.

III Этап: Построение диаграммы уровней здоровья и сравнительный анализ результатов испытуемого и должного уровня здоровья.

**Критерии оценки:**

УИРС: Экспресс-оценка уровня соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко	
<b>Пороговый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Владеет навыками измерения антропометрических показателей: знает с помощью, каких инструментальных методик можно измерить показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся; умеет рассчитывать антропометрические индексы;	Владеет навыками сравнительного анализа результатов экспресс-оценки испытуемого и должного уровня здоровья: умеет измерять антропометрические показатели и рассчитывать индексы; умеет проанализировать полученные результаты и сформулировать практические рекомендации для разработки программы занятий оздоровительной направленности с учетом

**Примерные практические задания для текущей аттестации  
(планирование и проведение занятий по заданию преподавателя):**

*Практическое задание № 1.* Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Проведите занятие по общей физической подготовке с использованием спортивного инвентаря.

*Практическое задание № 2.* Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Проведите занятие по общей физической подготовке с использованием системы нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся.

*Практическое задание № 3.* Составьте комплекс упражнений для занятия по общей физической подготовке. Выполните упражнения, осуществляя самоконтроль уровня физической подготовленности с использованием регистрационных приборов и самостоятельно оцените свой уровень физической подготовленности.

*Практическое задание № 4.* Подготовьте на основе анализа результатов оценки уровня своей двигательной подготовленности индивидуальную программу занятий по физической подготовке.

*Практическое задание № 5.* Подготовьте на основе анализа результатов оценки уровня своего здоровья индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на один мезоцикл.

**Критерии оценки:**

Выполнение практического задания оценивается по следующим критериям (по каждому критерию - до 5 баллов):

- демонстрация в ходе выполнения практического задания знаний основ теории и практики физического воспитания, здорового образа жизни / системы нормативов и методик контроля физической подготовленности и методов планирования (с учетом содержания практического задания);

- демонстрация умения разрабатывать содержание фрагмента занятия по общей физической подготовке;

- демонстрация умения разрабатывать индивидуальную программу занятий оздоровительной направленности на основе учета результатов оценки уровня своей физической подготовленности;

- демонстрация навыков проведения самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительного характера;

- демонстрация навыков эксплуатации спортивного инвентаря, контрольно-измерительных приборов с предварительной проверкой их исправности и соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений;

- демонстрация навыков самоконтроля уровня физической подготовленности с использованием регистрационных приборов и самостоятельной оценки уровня физической подготовленности.

Оценка «отлично» ставится, если студент набрал 26-30 баллов;

Оценка «хорошо» ставится, если студент набрал 20-25 баллов;

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент набрал 15-19 баллов.

**Шкала оценки**

Виды заданий	Количество баллов	
	Пороговый уровень	Повышенный уровень
Практическая работа в	15	35

форме УИРС		
Практическое задание	15	30
Итоговое теоретическое тестирование	21	35
Итого	51	100
Зачтено	51	
Незачтено	50 и менее	

**Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации:**

1. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
2. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования о месте и роли физической культуры в образовательном процессе.
3. Структура физической культуры и ее функции.
4. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
5. Цели физического воспитания студентов. Воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи физической культуры в вузе.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
7. Здоровый образ жизни студента. Факторы, влияющие на здоровье студентов.
8. Влияние окружающей среды на здоровье.
9. Наследственность и ее влияние на здоровье.
10. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
11. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Самооценка собственного здоровья.
12. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
13. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек.
14. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни.
15. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
16. Формы и содержание самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия.
17. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
18. Особенности использования средств ОФП в практике самостоятельных занятий.
19. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
20. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий.
21. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
23. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
24. Воспитание силы: средства и методы.
25. Воспитание быстроты: средства и методы.
26. Воспитание выносливости: средства и методы.
27. Воспитание ловкости: средства и методы.
28. Воспитание гибкости: средства и методы.
29. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

30. Основы планирования самостоятельных занятий ОФП.
31. Тесты, используемые для оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
32. Критерии оценки уровня физической подготовленности занимающихся.
33. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях физической культурой.
34. Организация и проведение тестирования физической подготовленности.
35. Содержание инструкции по технике безопасности для занимающихся в различных спортивных сооружениях.
36. Документы, используемые для организации и проведения тестирования ОФП занимающихся.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

#### **Примерные темы рефератов по разделам**

##### *Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов*

1. Виды физической культуры и их характеристика
2. Социальная роль и функции физической культуры
3. Учебные занятия как обязательная и основная форма физической культуры

##### *Раздел 2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

1. Влияние образа жизни на здоровье человека
2. Компоненты здорового образа жизни
3. Роль физической культуры в обеспечении здоровья

##### *Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*

1. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
2. Основные мотивы и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
3. Возможность и условия коррекции общего физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

#### *Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*

1. Гигиена самостоятельных занятий.
2. Методы оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.
3. Методические основы самоконтроля.

#### *Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов*

1. Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **Критерии оценки:**

##### ***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

#### **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимой для освоения дисциплины**

##### *Основная литература:*

1. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник / Под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М : Академия, 2011. – 528 с. – ISBN 978–5–7695–7744–4. – Текст : непосредственный.
2. Дедловская, М. В. Физическая культура : учебно–методическое пособие / М. В. Дедловская. – Казань : ООО "Олитех", 2017. – 76 с. – ISBN 978–5–9909402–8–4. – Текст : непосредственный.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. – 424 с. – Текст : электронный URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985> (дата обращения: 02.10.2019).

##### *Дополнительная литература:*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2016. – 240 с. – ISBN 978–5–406–04588–6. – Текст : непосредственный.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум / А.Б. Муллер . – М. : Юрайт, 2017. – 424 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978–5–534–02483–8. – Текст : непосредственный.
3. Физическая культура : учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2016. – 424 с. – Текст : непосредственный Третьякова, Н. В. **Теория и методика оздоровительной физической культуры** [Текст] : учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - 280 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** **представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

1. Аудитория для проведения занятий.
2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.  
Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
  - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
  - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
  - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**



Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

Авторы программы *канд.* пед. н., доцент Коновалова Л.А., к.п.н., доцент Лопатин Л.А., ст. преподаватель Шамгуллина Г.Р. , ст. преподаватель Косулина В.В.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

*Анатомия человека*

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор (ы) программы: Хаснутдинов Н.Ш. к.б.н., доцент

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года  
Протокол № 3.

Заведующий  
кафедрой

/Назаренко А.С.  
« 7 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

/Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

/Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

### Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1)

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знает</b> положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования	А/03.5	<b>ОПК-1</b>
<b>Умеет</b>	А/04.5	
<b>Владеет</b>	А/04.5	

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП:

Дисциплина Б1.О.09 «Анатомия человека» относится к профессиональному циклу базовой части ОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>						
В том числе:									
Лекции	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>						
Семинары									
Практические занятия	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>						
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	экзамен <b>27</b>		экзамен <b>27</b>						
Самостоятельная работа (всего)	<b>81</b>	<b>54</b>	<b>27</b>						
Общая трудоемкость	Часы	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>					
	Зачетные единицы	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>					

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>I - Модуль. I – Семестр. Лекции</b>				
<b>Анатомия опорно-двигательного аппарата</b>				
<b>1</b>	<b>Тема:</b> Введение в анатомию. Методы исследования. Учение о костях. Остеология	Оси и плоскости тела человека. Асимметрия строения. Структурная организация человеческого организма: органы, системы и аппараты органов. Половой диморфизм. Телосложение. Конституция Остеология. Скелет человека. Функции опорно-двигательного аппарата. Классификация костей, скелет, как основа опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Тема:</b> Осевой скелет. Скелет туловища. Скелет головы (череп)	Скелет туловища. Общий план строения позвонка. Функции и отделы позвоночного столба. Особенности строения позвонков. Крестец, копчик. Физиологические (лордозы, кифозы) и патологические (сколиоз) изгибы позвоночника. Межпозвоночный диск, его строение. Межпозвоночные суставы, связки позвоночника Скелет головы (череп): кости мозгового черепа, кости лицевого черепа	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Тема:</b> Добавочный скелет. Скелет верхней конечности. Скелет нижней конечности	Общий план строения и отделы: Пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса нижней конечности. Тазовая кость. Свободная нижняя конечность, ее отделы. Кости свободной нижней конечности	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Тема:</b> Общая артросиндесмология	Классификация соединения костей. Строение сустава. Вспомогательные образования в суставах и их роль в обеспечении размаха движений, прочности и амортизации толчков и сотрясений. Классификация суставов по числу и форме суставных поверхностей, количеству осей вращения	(ОПК-1)	<b>2</b>

<b>5</b>	<b>Тема:</b> Соединение костей черепа.	Виды швов. Возрастные, половые и индивидуальные особенности черепа. Классификация соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав. Контрфорсы, их виды и значение в спортивной практике	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Тема:</b> Соединения костей туловища	Соединения позвонков. Межпозвоночные суставы. Соединения атипичных позвонков. Соединения сросшихся позвонков. Соединения сросшихся позвонков. Соединения ребер и с грудиной	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Тема:</b> Учение о мышцах. Миология	Строение мышц. Вспомогательный аппарат мышц. Классификация мышц. Факторы, определяющие силу. Отношение мышц к костям как рычагам. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II рода в двигательном аппарате человека	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Тема:</b> Мышцы туловища: спины, груди и живота	Мышцы спины. Поверхностные и глубокие мышцы спина. Функции мышц спины при различных видах движений и опоры. Мышцы груди. Поверхностные и глубокие мышцы груди. Дыхательные мышцы. Диафрагма. Межреберные мышцы. Мышцы живота. Мышцы передней, задней и боковых стенок живота	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Тема:</b> Мышцы верхних конечностей	Мышцы пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности. Места начала, прикрепления, расположение по отношению к осям движения в суставах	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>Тема:</b> Мышцы нижней конечности	Мышцы пояса нижней конечности (тазового пояса) и мышцы свободной нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности: мышцы бедра, голени, стопы. Особенности строения и функции мышц нижней конечности в связи с вертикальным положением тела человека	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>11</b>	<b>Тема:</b> Мышцы головы и шеи	Мышцы головы. Классификация мышц головы. Жевательные мышцы. Мышцы, участвующие в движениях нижней челюсти. Мимические мышцы, их	(ОПК-1)	<b>2</b>

		положение и функции. Мышцы шеи. Классификация мышц шеи. Поверхностные мышцы шеи. Мышцы, расположенные выше и ниже подъязычной кости		
<b>Количество часов</b>				<b>22</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	<b>Тема:</b> Анатомическая терминология. Плоскости и области тела. Остеология. Строение и классификация костей	Изучить основы анатомической (латинской) терминологии. Изучить плоскости и оси. Изучить строение скелета Изучить классификацию костей Изучить внутренние и внешние строение костей. Изучить строение длинных трубчатых костей	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Тема:</b> Общий план строение позвонков. Строение грудной клетки. Строение позвоночного столба	Изучить особенности строения позвонков различных отделов позвоночного столба. Изучить строение крестца. Изучить строение ребер и грудины. Изучить строение грудной клетки и позвоночного столба	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Тема:</b> Строение черепа	Изучить строение черепа: кости мозгового и лицевого отделов	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Тема:</b> Скелет верхних конечностей	Изучить кости пояса верхних конечностей: лопатки и ключицы Изучить строение костей верхних конечностей: плечевой, локтевой и лучевой костей. Изучить кости кисти: запястья, пясти и фаланги пальцев	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Тема:</b> Скелет нижних конечностей	Изучить кости пояса нижних конечностей: тазовые кости Изучить строение костей нижних конечностей: бедренной, большеберцовой и малоберцовой костей. Изучить кости стопы: предплюсны, плюсневые и фаланги пальцев	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Тема:</b> Соединение костей верхних конечностей	Изучить строение костей верхних конечностей: акромиально-ключичный сустав, грудино-ключичный сустав, плечевой сустав, локтевой сустав, соединения костей кисти	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Тема:</b> Соединение костей нижних конечностей	Изучить строение костей нижних конечностей: лобковый симфиз, крестцово-подвздошный сустав, таз в целом. Изучить тазобедренный сустав, коленный сустав, соединение	(ОПК-1)	<b>2</b>

		костей голени: голеностопный сустав, соединения костей стопы		
<b>8</b>	<b>Тема:</b> Антропометрия	Изучить антропометрические и соматоскопии методы исследования человека	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Тема:</b> Мышцы спины	Изучить мышцы спины: поверхностные и глубокие мышцы, функции мышц спины при различных видах движений и опоры	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>Тема:</b> Мышцы груди и живота	Изучить мышцы груди: поверхностные и глубокие мышцы. Изучить дыхательные мышцы: диафрагму, межреберные мышцы, Изучить мышцы живота: мышцы передней, задней и боковых стенок живота	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>11</b>	<b>Тема:</b> Мышцы верхней конечности. Мышцы плечевого пояса	Изучить мышцы пояса верхней конечности, мышцы. Изучить места начала, прикрепления, расположение по отношению к осям движения в суставах	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>12</b>	<b>Тема:</b> Мышцы верхней конечности. Мышцы плеча, предплечья и кисти	Изучить мышцы свободной верхней конечности, мышцы. Изучить места начала, прикрепления, расположение по отношению к осям движения в суставах	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>13</b>	<b>Тема:</b> Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей	Изучить мышцы пояса нижней конечности (тазового пояса) и мышцы свободной нижней конечности	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>14</b>	<b>Тема:</b> Мышцы нижней конечности. Мышцы свободной нижней конечности	Изучить мышцы свободной нижней конечности: мышцы бедра, голени, стопы. Особенности строения и функции мышц нижней конечности в связи с вертикальным положением тела человека	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>15</b>	<b>Тема:</b> Мышцы головы. Классификация мышц головы	Изучить мышцы головы. Классификация мышц головы. Жевательные мышцы. Мышцы, участвующие в движениях нижней челюсти. Мимические мышцы, их положение и функции.	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>16</b>	<b>Тема:</b> Мышцы шеи. Классификация мышц шеи	Изучить мышцы шеи. Классификация мышц шеи.	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>Количество часов</b>				<b>32</b>
<b>Всего часов</b>				<b>54</b>

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>II Модуль. II – Семестр. Лекции</b>				
<b>Анатомия систем обеспечения и регуляции движений</b>				
<b>Системы вегетативного обеспечения</b>				
<b>1</b>	<b>Тема:</b> Анатомия пищеварительной системы	Пищеварительная система. Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Тема:</b> Дыхательная система	Общая характеристика органов дыхания. Воздухоносные (дыхательные) пути и легкие. Трахея, ее топография и строение. Бронхи, их строение, характер ветвления. Бронхиальное дерево. Легкие. Строение, топография, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легких. Сегменты легких. Долька легкого	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Тема:</b> Мочеполовой аппарат: мочевые органы, половые органы	Мочеполовой аппарат. Общий обзор органов мочеполового аппарата. Мочевые и половые органы, их положение и функциональное значение. Мочевые органы. Общий обзор мочевых органов. Половые органы. Мужские половые органы. Общий обзор мужских половых органов. Внутренние мужские половые органы. Наружные половые органы: строение, топография, функции. Женские половые органы. Общий обзор женских половых органов. Внутренние женские половые органы	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Тема:</b> Строение сердца Сердечно-сосудистая система.	Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Сердце. Функции сердца. Топография, форма и размеры сердца. Проекция сердца на переднюю стенку грудной полости. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Клапанный аппарат сердца, его строение и функции	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Тема:</b> Ангиология	Артериальная система человека. Артерии малого круга кровообращения: легочной ствол, легочные артерии, их ветви.	(ОПК-1)	<b>2</b>



		Артерии большого круга кровообращения. Вены малого круга кровообращения. Легочные вены. Вены большого круга кровообращения. Система верхней полый вены. Вены ее образующие		
<b>6</b>	<b>Тема:</b> Лимфатическая система. Иммунная (лимфоидная система).	Лимфатическая система. Общие обзор лимфатической системы и ее функции. Состав и образование лимфы. Основные отличия лимфы от крови. Функциональная связь лимфатической и кровеносной систем. Иммунная система	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>Система регуляции движения</b>				
<b>7</b>	<b>Тема:</b> Учение о нервной системе. (Неврология)	Общий обзор нервной системы. Функции нервной системы. Классификация нервной системы: центральная и периферическая нервная система, соматическая и вегетативная (автономная) нервная система	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Тема:</b> Строение спинного мозга. Проводящие пути спинного мозга	Спинной мозг. Положение, внешнее и внутреннее строение спинного мозга, рефлекторная и проводниковая функции. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>9</b>	<b>Тема:</b> Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг	Общий обзор головного мозга. Отделы головного мозга. Ствол, подкорковый и корковый отделы головного мозга и их функциональное значение. Продолговатый мозг. Задний мозг. Средний мозг. Промежуточный мозг	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>10</b>	<b>Тема:</b> Головной мозг. Периферическая нервная система. Вегетативная (автономная) нервная система	Полушария большого мозга: поверхности, борозды, извилины, доли. Серое и белое вещество полушарий. Кора больших полушарий и ее строение. Вегетативная (автономная) нервная система. Общая характеристика вегетативной нервной системы, ее деление на симпатическую и парасимпатическую части	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>11</b>	<b>Тема:</b> Учение об органах чувств (Эстеziология)	Морфофункциональная характеристика органов чувств. Орган зрения. Глаз и вспомогательные органы глаза. Глазное яблоко: оболочки глазного яблока и ядро глаза. Наружное ухо: ушная раковина,	(ОПК-1)	<b>2</b>

		<p>наружный слуховой проход.          Барабанная перепонка.          Среднее ухо: барабанная полость,          система слуховых косточек,          слуховая (евстахиева) труба.          Внутреннее ухо: костный и          перепончатый лабиринты.          Вестибулярный аппарат.          Рецепторы, проводящие пути и          центры вестибулярного аппарата.          Значение вестибулярного аппарата          в движениях спортсмена</p>		
<b>Количество часов</b>				<b>22</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	<b>Тема:</b> Строение органов пищеварения	Изучить особенности строения органов пищеварения в связи с выполняемыми ими функциями. Изучить топографию и строение желудка	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Тема:</b> Строение органов пищеварения	Изучить топографию, внешнее и внутреннее строение тонкого и толстого кишечника. Изучить топографию, внешнее и внутреннее строение печени. Изучить топографию, внешнее и внутреннее строение поджелудочной железы	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Тема:</b> Строение органов дыхания	Изучить особенности внешнего и внутреннего строения органов дыхания в связи выполняемыми функциями: воздухопроедения, газообмена, защитной и голосообразования	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Тема:</b> Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая систем	Изучить строение органов мочевыделения. Особенности кровообращения почки, механизм образования мочи, а также строение и особенности мочевыводящих путей. Изучить мужскую и женскую половые системы	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Тема:</b> Строение сердца Сердечно-сосудистая система.	Изучить строение сердце. Дать конкретное представление о строении четырехкамерного сердца, выяснить значение сердечных клапанов, при изучении строения сердца показать единство формы и функции	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Тема:</b> Сосудистая система. Артерии большого круга	Изучить артерии малого круга кровообращения: легочной ствол, легочные артерии, их ветви. Изучить артерии большого круга	(ОПК-1)	<b>2</b>

	кровообращения	кровообращения		
7	<b>Тема:</b> Сердечно-сосудистая система. Венозная система	Изучить вены малого круга кровообращения. Изучить легочные вены Изучить вены большого круга кровообращения	(ОПК-1)	2
8	<b>Тема:</b> Лимфатическая система. Иммунная система.	Изучить лимфатическую систему и иммунную системы	(ОПК-1)	2
9	<b>Тема:</b> Строение нервной системы. Строение спинного мозга	Изучить строение нервной клетки. Строение синапса. Изучить внешнее и внутреннее строение спинного мозга. Изучить строение рефлекторных дуг соматической и вегетативной	(ОПК-1)	2
10	<b>Тема:</b> Спинномозговые нервы. Проводящие пути спинного мозга	Изучить классификацию проводящих путей ЦНС (ассоциативные, комиссуральные, проекционные). Изучить проекционные пути: короткие и длинные, восходящие и нисходящие, осознанные и бессознательные. Изучить восходящих (сенсорных, чувствительных, афферентных) проводящих путей ЦНС	(ОПК-1)	2
11	<b>Тема:</b> Ствол головного мозга: продолговатый, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг	Изучить внешнее и внутреннее строение продолговатого мозга, выяснить его функциональное значение. Изучить особенности строения серого и белого вещества в мозжечке и выяснить их функциональное значение. Изучить внешнее и внутреннее строение среднего мозга. Изучить отделы промежуточного мозг	(ОПК-1)	2
12	<b>Тема:</b> Конечный мозг. Большие полушария	Изучить конечный мозг: борозды, извилины. Изучить слой коры. Изучить динамическую локализацию функций в коре полушарий большого мозга	(ОПК-1)	2
13	<b>Тема:</b> Черепно-мозговые нервы	Изучить черепно-мозговые нервы	(ОПК-1)	2
14	<b>Тема:</b> Вегетативная нервная система	Изучить строение, топографию и функции вегетативной нервной системы. Усвоить части вегетативной нервной системы, расположение их	(ОПК-1)	2

		центров в различных отделах головного и спинного мозга, усвоить понятие о рефлексах, простой и сложной рефлекторной дуге		
<b>15</b>	<b>Тема:</b> Эндокринные железы	Изучить эндокринный железы	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>16</b>	<b>Тема:</b> Зрительный анализатор. Слуховой анализатор. Вестибулярный анализатор	Изучить строение зрительного анализатора. Изучить строение слухового анализатора. Изучить строение вестибулярного анализатора	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>Количество часов</b>				<b>32</b>
<b>Всего часов</b>				<b>54</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>108</b>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**

**Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:**

Работу с лекционным материалом.

Использование анатомического атласа в качестве наглядного учебного пособия, а также слайды по изучаемым разделам курса анатомия человека.

Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.

Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.

Подготовку к практическим занятиям.

Подготовка к текущему контролю и экзамену.

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям, а также к контрольным тестам.

Студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу, рекомендованные в разделе 6 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины», нормативные документы.

Интернет-ресурсы, рекомендованные в разделе 7 «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины».

### **5.2. Вопросы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**I-Семестр,**

**Модуль № 1.**

**ТЕМА: Учение о костях (Остеология). Функции скелета**

**Студент должен знать:**

Общую анатомическую терминологию.  
Оси и плоскости, применяемые при изучении анатомии человека.  
Строение скелета человека и его функции.  
Знать элементы осевого и добавочного скелета.  
Знать строение и классификацию костей. Строение остеона.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

**Осевой скелет:**

Позвоночный столб.  
Грудную клетку.  
Череп.

**Добавочный скелет:**

Кости скелета верхних конечностей.  
Пояс костей верхних конечностей: ключицы, лопатки.

**Кости свободной верхней конечности:**

Плечевая кость, кости предплечья (локтевая лучевая), кости кисти.

**Кости скелета нижней конечности:**

Пояс костей нижней конечности: тазовые кости.

**Кости свободной нижней конечности.**

Бедренная кость, кости голени (большеберцовая, малоберцовая), кости стопы.

**ТЕМА. Осевой скелет**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы (название позвонков и их анатомических образований).

Особенности строения шейных позвонков.

Особенности строения грудных позвонков.

Особенности строения поясничных позвонков.

Анатомическое строение крестцовой кости и копчика.

Части скелета, отделы позвоночного столба.

Строение типичного позвонка.

Знать физиологические изгибы позвоночного столба.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение каждого позвонка на скелете.

Характерные особенности: шейных, грудных, поясничных, крестцовых и копчиковых позвонков в связи с особенностями их функций.

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Какие кости относятся к костям грудной клетки.

Классификацию ребер.

Строение ребер: анатомические образования и их функции.

Особенности строения 1-го, 11-го, 12-го ребер.

Анатомическое строение грудины.

Грудная клетка в целом: входное и выходное отверстия, подгрудинный угол, формы грудной клетки.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Принадлежность ребра к правой или левой половине грудной клетки и истинные, ложные и колеблющиеся рёбра.

Анатомическое строение рёбер.

Особенности строения 1-го, 11-го, 12-го рёбер.

Основные образования грудин.

### **ТЕМА: Скелет головы (Череп)**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы (название костей и их анатомических образований) название костей мозгового и висцерального черепа.

Какие кости образуют свод и основание черепа.

Классификационную принадлежность затылочной, лобной и теменной костей.

Анатомическое строение затылочной, лобной и теменных костей.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Отделы черепа: кости лицевого и мозгового черепа.

Кости свода и основание черепа.

части черепа наружной и внутренней поверхности.

### **ТЕМА: Скелет верхних конечностей**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы (название костей и их анатомических образований).

Отделы верхней конечности.

Части свободной верхней конечности.

Строение плечевой кости: её части, образования на диафизе, проксимальном и дистальном эпифизах, их функцию.

Строение локтевой кости: её части, анатомические образования на них и их функциональное назначение.

Строение лучевой кости: её части, анатомические образования на них, их функциональное назначение.

Строение кисти: её части, кости, образующие их, строение, их функциональное назначение.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение ключицы и лопатки на скелете.

Отделы верхней конечности, кости плечевого пояса.

Анатомические образования ключицы.

Анатомические образования лопатки.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение плечевой кости на скелете.

Правильное положение костей предплечья на скелете, принадлежность этих костей к правой или левой верхней конечности.

Анатомические образования лучевой и локтевой костей.

Отделы кисти, кости, которые образуют отделы кисти, рассказать их строение.

Правильное функциональное положение костей запястья и их расположение в каждом ряду.

Принадлежность кисти к правой или левой верхней конечности.

**ТЕМА: Скелет нижних конечностей**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы (название костей и их анатомических образований).

Анатомические отделы нижней конечности, кости их образующие составные части тазовой кости.

Строение подвздошной, седалищной, лобковой костей и функциональное значение их анатомических образований.

Строение бедренной кости и функциональное значение её анатомических образований.

Строение надколенника.

Строение большеберцовой кости и функциональное значение ее образований.

Строение малоберцовой кости и функциональное значение ее образований.

Строение стопы: отделы, кости, их формирующие.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение тазовой и бедренной костей на скелете, принадлежность этих костей к правой или левой половине таза, к правой или левой нижней конечности.

Анатомические образования подвздошной, седалищной и лобковой костей.

Анатомические образования бедренной кости.

Правильное функциональное положение костей голени и стопы на скелете, принадлежность этих костей и стопы к правой или левой нижней конечности.

Анатомические образования большеберцовой и малоберцовой костей.

Отделы стопы, кости, которые их образуют и анатомические образования на них.

Правильное функциональное положение костей предплюсны, плюсны, фаланг пальцев (их последовательность расположения).

**ТЕМА: Соединения костей туловища. Соединения костей черепа**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Анатомические образования костей туловища и конечностей.

Общую артросиндесмологию. Классификацию соединений костей.

Виды соединений костей (непрерывные, прерывные, симфизы).

Основные элементы суставов. Вспомогательные элементы суставов.

Биомеханику суставов. Классификацию суставов и их характеристику.

Классификацию суставов по осям вращения и форме суставных поверхностей, количеству суставных поверхностей.

Синдесмозы и синхондрозы позвоночного столба: их характеристика и строение.

Суставы позвоночного столба: срединный атлантоосевой сустав, боковой атлантоосевой сустав, дугоотростчатые суставы, пояснично-крестцовый сустав, крестцово-копчиковый сустав – их строение.

Характеристику и строение соединений грудной клетки: синдесмозы, синхондрозы и суставы.

Общую характеристику позвоночного столба, его изгибы, грудной клетки в целом (формы), возрастные и половые особенности строения грудной клетки.

Характеристику атлантозатылочного и атлантоосевых суставов, название, характер сочленяющихся поверхностей, места прикрепления.

Суставной капсулы, вид суставов, функцию суставов, строение и особенности связочного аппарата. Обязательные и дополнительные элементы суставов.

Характеристику соединений костей черепа посредством синдесмозов (швы, их классификацию по направлению и по форме), синхондрозов, синостозов.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Различные виды соединений (синартрозы, диартрозы, гемиартрозы).

Виды движений в каждом суставе.

Примеры видов суставов (простого, сложного, комплексного, комбинированного).

Правильное функциональное положение изучаемых соединений на черепе и скелете.

Суставные поверхности различной формы и назвать количество осей движения в зависимости от формы суставной поверхности.

Места прикрепления суставной капсулы каждого соединения на костях скелета и черепа.

Точки прикрепления мышц и связок к костям скелета.

Связки, укрепляющие данные соединения.

Места соединений костей черепа, позвонков (тела, дуги), рёбер с грудными позвонками и грудиной, соединения ложных рёбер.

**ТЕМА: Соединение костей верхних конечностей**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Анатомическую характеристику костей плечевого пояса и свободной верхней конечности.

Строение акромиально-ключичного, грудино-ключичного, плечевого, локтевого, лучезапястного суставов и суставов кисти согласно схеме описания суставов, обязательные и дополнительные элементы суставов.

Какие суставы плечевого пояса и свободной верхней конечности работают в комбинации друг с другом, и какие движения совершаются в результате этого.

Формы суставов и особенности их функционирования (элементы биомеханики).

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение изучаемых суставов на скелете.

Принадлежность суставов к правой или левой половине туловища, правой или левой верхней конечности.

Части сочленяющихся костей на скелете.

Места прикрепления суставных капсул.



Классифицировать эти суставы.  
Виды движений в каждом из перечисленных суставов.  
Связки, укрепляющие данные соединения.

### **ТЕМА: Соединение костей нижней конечности**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.  
Строение тазовой и бедренной костей.  
Строение крестцово-подвздошного сочленения.  
Строение лобкового симфиза.  
Собственные связки таза.  
2 отдела таза: большой таз и малый, границу между ними.  
Половые особенности таза.  
Строение тазобедренного сустава.  
Строение костей голени и стопы.  
Характеристику коленного сустава: название, суставные поверхности, классификационную характеристику, связки, особенности строения.  
Характеристику голеностопного сустава: название, суставные поверхности, классификационную характеристику, связки, особенности строения.  
Характеристику соединений костей стопы: название суставов, суставные поверхности, классификационную характеристику, связки, особенности строения.  
Продольные и поперечные своды стопы, их функциональное значение.  
Общие принципы рентгенологических методов исследования.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Правильное функциональное положение тазобедренного сустава.  
Принадлежность тазобедренного сустава к правой или левой конечности.  
Крестцово-подвздошное сочленение по схеме.  
Лобковый симфиз.  
Границу между большим и малым тазом.  
Половую принадлежность таза на костном тазу.  
Тазобедренный сустав по схеме.  
Правильное функциональное положение коленного сустава и соединений стопы на скелете.  
Принадлежность коленного сустава к правой или левой нижней конечности.  
Сочленяющиеся поверхности костей голени и стопы на костях скелета.  
Места прикрепления суставных капсул и связок каждого сочленения костей голени и стопы на костях скелета.  
Виды движения в голеностопном суставе и суставах стопы.  
Особенности суставов голени и стопы на основании их строения.

### **ТЕМА. Учение о мышцах. Миология. Мышцы головы и шеи**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Виды мышечной ткани: понятия: мышца как орган, вспомогательные аппараты мышц, развитие, классификацию мышц.

Работа мышц (элементы биомеханики).

Классификация мышц головы.

Особенности мимических мышц.

Расположение и функцию мимических мышц.

Начало, прикрепление, функцию жевательных мышц и фасции головы.

Классификацию, форму, начало, прикрепление и функцию мышц шеи и области шеи, их границы, треугольники шеи, фасции шеи, их характеристику.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Мимические и жевательные мышцы.

Начало и прикрепление жевательных мышц и фасции головы.

Группы и отдельные мышцы шеи.

**ТЕМА: Мышцы туловища**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Классификацию мышц спины по происхождению.

Классификацию мышц спины по расположению и форме.

Мышцы спины, их название, начало, прикрепление, функции и фасции спины.

Мышцы груди, прикрепляющиеся к костям верхней конечности, их строение и функции.

Собственные мышцы груди, их точки прикрепления и функции и фасции груди

Строение и функции диафрагмы.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Поверхностные мышцы спины: мышцы, прикрепляющиеся к костям верхней конечности и мышцы, прикрепляющиеся к ребрам.

Глубокие мышцы спины: длинные и короткие и фасции спины.

Мышцы груди, прикрепляющиеся к костям верхней конечности.

Собственные мышцы груди и фасции груди.

Части и отверстия диафрагмы.

**ТЕМА: Мышцы туловища**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Поверхностные и глубокие мышцы живота.

Функциональную характеристику мышц живота.

Строение белой линии живота, пупочного кольца, влагалища прямой мышцы живота.

Образование, содержимое и строение пахового канала и его отверстий.

Складки и слабые места брюшины на внутренней поверхности передней стенки живота.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Мышцы живота, назвать их функции.

Белую линию живота, пупочное кольцо.  
Стенки, отверстия и содержимое пахового канала.

### **ТЕМА: Мышцы верхних конечностей**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.  
Классификацию мышц плечевого пояса по расположению.  
Классификацию мышц плеча и предплечья.  
Характеристику мышц плеча и предплечья (название, точки прикрепления, функцию).  
Классификацию мышц кисти.  
Начало, прикрепление, функцию мышц кисти и фасции верхней конечности, их строение.  
Биомеханику мышц плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти, плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

На скелете начало и места прикрепления мышц плечевого пояса, плеча, предплечья и кисти.  
На анатомической модели мышцы плечевого пояса, плеча и предплечья.  
Мышцы, действующие на плечевой, локтевой и лучезапястный суставы и суставы кисти.

### **ТЕМА: Мышцы нижней конечности**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.  
Классификацию, точки прикрепления и функции мышц области тазобедренного сустава.  
Классификация, анатомические особенности, точки прикрепления и функции мышц бедра.  
Классификацию мышц голени и стопы.  
Характеристику мышц голени и стопы.  
Биомеханику мышц нижней конечности, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

На моделях отдельные мышцы таза и нижней конечности.  
На скелете начало и прикрепление мышц таза и нижней конечности.

## **II-Семестр,**

## **Модуль № 2.**

### **ТЕМА: Учение о внутренних органах. (Спланхнология).**

#### **Анатомия пищеварительной системы**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.  
Классификацию органов пищеварения.  
Строение и топографию органов полости рта.  
Строение зубов: коронка, корень, шейка.  
Классификация зубов по форме и функциям.  
Язык, его части, рельеф.

Строение слизистой оболочки (сосочки), их функциональное значение.

Малые слюнные железы полости рта.

Околоушная железа, её строение, расположение.

Глотка, её части, топография, сообщение с барабанной полостью.

Строение стенки глотки. Лимфоидное кольцо глотки (Пирогова-Вальдейера).

Особенности строения и топографии глотки, пищевода и желудка.

Строение пищевода, части пищевода, строение стенки.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Находить и показывать на таблицах, анатомических моделях слюнные железы.

Называть и показывать в атласе детали строения языка.

Находить на анатомических моделях части глотки, пищевода и желудка, правильно называть и показывать их образования и топографические взаимоотношения с другими органами.

**ТЕМА: Анатомия пищеварительной системы**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Тонкую кишку: её части.

Двенадцатиперстную кишку, части, их топографию.

Анатомию и топографию брыжеечной части тонкой (тощей и подвздошной) кишки, различия в строении стенки.

Топографию, строение стенки толстой кишки, её отделы, отношение к брюшине, визуальные признаки, отличающие толстую и тонкую кишку, функции.

Слепую кишку, её топографию, илеоцекальный клапан (Баугиниева заслонка), его значение.

Топографию прямой кишки, её части, особенности синтопии у мужчин и женщин, отношение её частей к брюшине и тазовой диафрагме.

Особенности строения стенки прямой кишки, топографию сфинктеров прямой кишки и заднепроходного (анального).

Топографию печени. Строение: поверхности, края, ворота печени.

Строение печеночной доли. Строение и расположение желчного пузыря.

Топографию и строение поджелудочной железы: головку, тело и хвост.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Находить и показывать на анатомических моделях тонкую и толстую кишку, части и детали их строения, правильно называть их на русском.

Отличать толстую и тонкую кишку по внешнему и внутреннему строению.

Строение стенки полого органа на примере тонкой кишки, строение кишечной ворсинки, части двенадцатиперстной кишки, части толстой кишки.

Строение печени: правую долю печени, левую долю печени, квадратную долю печени, хвостатую долю печени; борозду нижней полой вены печени, круглую связку печени.

Общий печёночный проток, правый печёночный проток, левый печёночный проток, дно желчного пузыря, тело желчного пузыря, шейку желчного пузыря; пузырный проток, общий желчный проток.

Строение поджелудочной железы: головку, тело, хвост поджелудочной железы, проток поджелудочной железы.

Диафрагмальную и висцеральную поверхности селезенки, задний и передний концы, верхний и нижний края, ворота; фиброзную и серозную оболочки.

### **ТЕМА. Дыхательная система**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Общий план строения полых и паренхиматозных органов дыхательной системы, верхние и нижние дыхательные пути.

Наружный нос: костный и хрящевой скелет, топография стенок полости носа, строение слизистой оболочки носа

Строение гортани. Строение слизистой оболочки гортани, голосовые складки и складки преддверия.

Топография трахеи и главных бронхов, строение их стенки.

Строение легких их расположение.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Находить, называть и показывать их на слайдах атласах и анатомических моделях: стенки полости носа; гортань, ее хрящи, мышцы, части; трахею и главные бронхи, трахею, хрящи трахеи, кольцевые связки трахеи, перепончатые связки трахеи, бифуркацию трахеи, правый главный бронх, левый главный бронх.

Основание легкого, верхушку легкого, реберную поверхность легкого, медиальную поверхность легкого, диафрагмальную поверхность легкого, передний край легкого, язычок левого легкого, сердечную вырезку левого легкого, нижний край легкого, ворота легкого, корень легкого.

Бронх, легочные артерии и вены, верхнюю долю легкого (правого, левого), среднюю долю правого легкого, нижнюю долю легкого (левого, правого), косую щель легких и поперечную щель правого легкого.

### **ТЕМА. Мочеполовой аппарат. Мочевые органы Половые органы**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Форму, размеры и наружное строение почек.

Скелетопию, синтопию, голотопию почек и отношение к брюшине.

Оболочки и фиксирующий аппарат почек; строение почки на разрезе.

Нефроны, его части, особенности кровеносной системы почек.

Топографию мочеточника и мочевого пузыря, части и сужения мочеточника, части мочевого пузыря, слои их стенок.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

На анатомических моделях правую и левую почки, поверхности, края, полюсы почек.

Почечные ворота, почечную пазуху; фиброзную капсулу почки, жировую капсулу почки.

Корковое вещество почки, мозговое вещество почки, почечную пирамиду, почечный сосочек, почечные столбы, почечную лоханку, большую почечную чашку, малую почечную чашку.

Мочеточники, их брюшную и тазовую части; мочевой пузырь.

### **ТЕМА. Мочеполовой аппарат. Половые органы**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

составные элементы мужской половой системы; строение и функции яичка, их размеры, форму, наружное и внутреннее строение яичка» наружное и внутреннее строение придатков яичка.

Топографию и строение семявыносящего протока; топографию и составные элементы семенного канатика.

Топографию и строение семенных пузырьков, предстательной железы и бульбоуретральных желез и их функцию; место впадения их протоков.

Наружное и внутреннее строение полового члена; части, ход, сужения, расширения, сфинктеры мужского мочеиспускательного канала.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

На анатомических моделях поверхности, края, концы, белочную оболочку яичка, пазуху придатка яичка; придаток яичка, головку, тело и хвост придатка яичка.

Семявыносящий проток, ампулу семявыносящего протока; семенные пузырьки, семенной бугорок, семенной канатик.

Предстательную железу; ее основание и поверхности правую и левую доли предстательной железы, перешеек предстательной железы; тело, головку, крайнюю плоть полового члена, уздечку крайней плоти, пещеристые и губчатые тела, луковицу полового члена; внутреннее и наружное отверстия мужского мочеиспускательного канала, предстательную, перепончатую и губчатую его части, семенной холмик, ладьевидную ямку мочеиспускательного канала; слои мошонки – кожу, мясистую оболочку, шов и перегородку мошонки, мясистую оболочку.

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Функциональную классификацию женской половой системы, топографию, форму, размеры, наружное строение связочный аппарат и внутреннее строение яичника.

Развитие и овуляцию фолликула, развитие и разновидности желтого тела; локализацию и строение придатков яичника; функции, топографию, размеры, наружное строение.

Строение стенки и функциональные изменения матки в менструальном цикле и во время беременности; функцию, топографию, части, строение стенки маточной трубы; возрастные особенности внутренних женских половых органов.

Женскую половую область: лобок, малые половые губы, половую щель, преддверие влагалища клитор.

Женский мочеиспускательный канал, его наружное отверстие, отверстие влагалища, отверстия протоков больших желез преддверия, расположение этих желез.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

На анатомических моделях показывать яичник, свободный край яичника, брыжеечный край яичника, поверхности и концы яичника, собственную связку яичника, поддерживающую связку яичника.

Маточную трубу, брыжейку маточной трубы, бахромки маточной трубы, тело матки, дно матки, шейку матки, надвлагалищную часть шейки матки, влагалищную часть шейки матки, широкую связку матки, круглую связку матки, задний и передний своды влагалища.

**Тема: Сердце, его наружная форма. Камеры сердца, строение стенок. Проводящая система сердца**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Средостение, определение, расположение и подразделение, верхнее и нижнее, части нижнего средостения, переднее, среднее и заднее, органы, находящиеся в различных отделах средостения.

Сердце: форму, размер, наружное строение.

Размеры и перегородки, клапанный аппарат, слои стенок, проводящую систему. Иннервацию сердца.

Круги кровообращения.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Сердце: поверхности, борозды, форма сердца у людей различного типа телосложения.

Топография сердца (голо-, скелето- и синтопия).

Предсердия и желудочки, их строение.

Строение стенки сердца, эндокард, миокард, эпикард, понятие о скелете сердца.

Клапанный аппарат сердца - полулунные и створчатые клапаны.

Проводящую систему сердца, ее узлы и пучки.

Венечные артерии сердца, типы кровоснабжения сердца.

Вены сердца, венечный синус.

Перикард, полость перикарда, синусы перикарда.

Малый (легочный) круг кровообращения, его функции, легочный ствол, бифуркация, его ветви, легочные вены.

Большой круг кровообращения.

**ТЕМА: Лимфатическая система. Иммунная (лимфоидная система).**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Центральные и периферические органы лимфоидной системы, их строение, топография, функции.

Лимфатические узлы: строение, типы лимфатических узлов, закономерности распределения в организме.

Лимфатические капилляры, сосуды, стволы, протоки.

Иммунная система центральные и периферические органы.

Тимус: топография: строение: функции.

Селезенка: топография: строение: функция.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Иммунная система центральные и периферические органы

Тимус: топография: строение: функции.

Селезенка: топография: строение: функция.

Лимфатическая система, функция; общее строение.

Лимфатические капилляры, сосуды, стволы, протоки.

Лимфатические узлы: строение, типы лимфатических узлов, закономерности распределения в организме.

**ТЕМА: Органы внутренней секреции**

**Студент должен знать:**

Общая характеристика эндокринной системы.

Строение гипофиза.

Строение щитовидной и паращитовидной желез.

Строение надпочечников.

Эндокринная часть половых желез.

Строение шишковидной железы.

Эндокринная часть поджелудочной железы.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Щитовидную, паращитовидные и вилочковую железы.

Эпифиз; поджелудочную железу, надпочечники, половые железы.

На черепе гипофизарную ямку.

На анатомических муляжах и таблицах гипофиз, паращитовидные железы.

**ТЕМА. Учение о нервной системе. (Неврология). Спинной мозг**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Общая характеристика нервной системы человека.

Типы нейронов, рефлекторная дуга.

Строение спинного мозга и его оболочек.

Спинной мозг: форма, топография, утолщения спинного мозга, границы у взрослого и ребенка в спинномозговом канале.

Анатомические образования на поверхности спинного мозга (борозды, щели, канатики, корешки).

Сегмент спинного мозга, формирование спинномозгового нерва.

Внутреннее строение спинного мозга, серое и белое вещество спинного мозга, их общая структура.

Отделы спинного мозга, соотношение сегментов спинного мозга и позвоночного столба.

Микроскопическая анатомия серого вещества спинного мозга: части, рога, ядра.

Функциональная анатомия белого вещества спинного мозга (проводящие пути переднего, бокового и заднего канатиков).

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Называть, находить и показывать структуры и детали строения спинного мозга и его оболочек.

Определять положение спинного мозга в позвоночном канале.



Нарисовать и объяснить положение нейронов рефлекторной дуги.

Дать определение понятия «сегмент спинного мозга».

### **ТЕМА. Продолговатый мозг. Задний мозг. Промежуточный мозг**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Головной мозг: обзор.

Продолговатый мозг, его топография, границы, поверхности.

Внутреннее строение продолговатого мозга, ядра, проводящие пути, медиальная петля.

Мост (Варолиев мост), его топография, границы, внутреннее строение, ядра и проводящие пути, латеральная петля.

Мозжечок, его топография, поверхности, внешнее строение, функции.

Внутреннее строение мозжечка (ядра), ножки мозжечка, топография проходящих в них проводящих путей.

Четвертый желудочек, его форма, стенки, сообщения, сосудистая основа (сплетение) четвертого желудочка, мозговые паруса (верхний и нижние).

Ромбовидная ямка, рельеф, проекция двигательных, вегетативных и чувствительных ядер черепных нервов на ромбовидную ямку.

Средний мозг, его топография, части, водопровод (Сильвиев) мозга.

Внутреннее строение среднего мозга (крыша, покрывка и основание ножек мозга).

Функциональная анатомия промежуточного мозга, его границы и отделы.

Таламическая область (таламус, метаталамус, эпиталамус, субталамическая область), топография, строение.

Анатомия гипоталамуса, его топография, составные части ядра гипоталамуса.

Понятие о гипоталамо-гипофизарной системе.

Третий желудочек, его стенки и сообщения с боковыми и четвертым желудочком.

#### **Студент должен уметь назвать и показать:**

Называть, находить и показывать детали строения ромбовидного мозга и его полости.

Называть, находить и показывать структуры и детали строения среднего и промежуточного мозга на анатомических моделях.

Определять проекцию изучаемых отделов мозга на поверхность головы на анатомических моделях и у живого человека.

### **ТЕМА: Головной мозг**

#### **Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Строение коры, понятие о «колонковом» принципе строения воспринимающей поверхности плаща.

Цито-и миелоархитектоника коры большого мозга.

Первичные, вторичные и третичные борозды коры.

Поверхности, края и полюсы полушарий.

Доли полушарий большого мозга, их границы.

Борозды и извилины в лобной доле, локализация корковых концов анализаторов в ней.

Борозды и извилины в теменной доле, корковые концы анализаторов, находящихся в ней.

Борозды и извилины височной доли, локализация корковых концов анализаторов в ней.

Борозды и извилины затылочной доли, корковые концы анализаторов в ней.

Топография корковых концов анализаторов речи (артикуляции, письменной и устной), как части морфологического субстрата второй сигнальной системы

Локализация центров функций в коре головного мозга.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Называть, находить и показывать структуры и детали строения коры полушарий большого мозга на анатомических моделях.

Определять проекцию изучаемых отделов мозга на поверхность головы на анатомической модели и у живого человека.

Называть, находить и показывать на схемах и анатомических моделях мозга локализацию центров функций, центров речи, корковый центр лимбической системы.

**ТЕМА: Вегетативная (автономная) нервная система**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Функциональное значение вегетативной нервной системы, закономерности и особенности строения, деление на симпатическую и парасимпатическую части.

Анатомическое единство и отличие вегетативной и соматической нервной системы.

Центральный и периферический отделы парасимпатической нервной системы.

Центральный и периферический отделы симпатической нервной системы.

Симпатический ствол, отделы, узлы, межузловые и соединительные ветви.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Называть, находить и показывать в атласе, рисунках симпатический ствол, его узлы и ветви, рассказывать их анатомию.

Находить, называть и показывать на анатомических моделях, в атласе черепные нервы, содержащие в своем составе парасимпатические волокна, парасимпатические узлы головы и органы, иннервируемые парасимпатической частью вегетативной нервной системы.

Назвать и показывать анатомию и топографию краниального и сакрального отделов парасимпатической части вегетативной системы.

**ТЕМА. Учение об органах чувств (Эстеziология)**

**Студент должен знать:**

Анатомическую номенклатуру данной темы.

Значение органов чувств, для жизнедеятельности организма.

Строение органов зрения.

Строение органов обоняния.

Строение органов слуха.

Кожа как важный анализатор.

**Студент должен уметь назвать и показать:**

Наружное строение глазного яблока, строение оболочек: фиброзной, сосудистой и сетчатой; ядро глазного яблока: хрусталик, стекловидное тело и камеры; рецепторы, проводниковую часть, подкорковые образования и корковый центр, аккомодационный аппарат органа зрения.

Обонятельную область полости носа, обонятельные луковицы, тракты и треугольники, переднее продырявленное вещество, сосцевидное тело; латеральную, медиальную и промежуточную обонятельные полоски - столб, тело, ножку свода, гиппокамп, сводчатую извилину, крючок.

Костную и хрящевую части наружного слухового прохода, барабанную перепонку, стенки барабанной полости и слуховые косточки; ячейки сосцевидного отростка, пещеру и вход в нее; выступ лицевого нерва, окно улитки и преддверия на медиальной стенке барабанной полости; слуховую трубу и ее костную и хрящевую части.

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль успеваемости предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий.

Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, избранной преподавателем и/или предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена после второго семестра. Результаты текущего контроля отражаются в журналах преподавателей и в системе 1С Университет и используются для оперативного управления образовательным процессом.

**6.1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
(ОПК-1)	«ТРЕНЕР»  Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки  Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки	<b>ОПК-1.1. Знает</b> положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования

	занимающихся	
--	--------------	--

### Формы, уровни и критерии оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
3.	Контроль практических навыков и умений	Средство контроля практических умений и навыков: Студент должен знать название анатомических образований (кости, мышцы), внутренние органы. Уметь их находить и показывать на остеологических моделях и рельефных таблицах, а также на слайдах, атласах и живом человеке	Остеологические муляжи, анатомические модели внутренних органов, рельефные таблицы, слайды
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для экзамена	Перечень вопросов к экзамену

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал, отвечает

		<p>без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.</p> <p>Посещает занятия, но не в полном объеме</p>
	Высокий (Отлично)	<p>Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью</p>
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	<p>Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы</p>
	Низкий (Удовлетворительно)	<p>Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями</p>
	Средний (Хорошо)	<p>Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями</p>
	Высокий (Отлично)	<p>Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.</p> <p>Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями</p>
Экзамен	Не аттестован (Не удовлетворительно)	<p>Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы</p>
	Низкий (Удовлетворительно)	<p>Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить</p>

		правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок

## 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи экзамена по дисциплине, описание шкалы оценивания

По результатам текущего контроля успеваемости за 2 модуля студент до экзамена может набрать от 0 до 50 баллов. Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
		– не аттестован	0 – 14
<b>ОПК-1</b>	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– низкий	15 – 32
		– средний	33 – 42
		– высокий	43 – 50
		макс: 50 баллов	

### Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	50% и менее
	– низкий	51% – 65 %
	– средний	66 % – 84%
	– высокий	85% – 100%

**Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.**

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

До экзамена допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до

50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости).

Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до экзамена (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время экзамена.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированной компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий
66 – 84	Хорошо	Средний
85 – 100	Отлично	Высокий

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся**

**Тестовые вопросы к текущему контролю успеваемости** **I-Семестр**

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите количество поясничных позвонков:

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6
- д) все правильно

2. Укажите части позвонков:

- а) дуга
- б) тело
- в) отростки
- г) шейка
- д) все правильно

3. Укажите количество отростков в грудных позвонках:

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 7
- д) все правильно

4. На каком шейном позвонке находится сонный бугорок:

- а) IV
- б) V
- в) VI
- г) VII
- д) все правильно

5. Какой шейный позвонок не имеет остистого отростка:

- а) I
- б) II
- в) III

- г) IV
  - д) все правильно
6. Какой шейный позвонок называют выступающим:
- а) VII
  - б) VI
  - в) V
  - г) IV
  - д) все правильно
7. Какой шейный позвонок имеет зуб:
- а) VII
  - б) VI
  - в) II
  - г) I
  - д) все правильно
8. Какие части выделяют у крестца
- а) тело
  - б) латеральные части
  - в) основание
  - г) вершушка
  - д) все правильно
9. На теле какого грудного позвонка имеются только верхние полуямки для сочленения с ребрами:
- а) VII
  - б) X
  - в) IX
  - г) XI
  - д) все правильно
10. Укажите, у основания, каких отростков поясничных позвонков имеется добавочный отросток:
- а) верхних суставных
  - б) нижних суставных
  - в) поперечных
  - г) остистых
  - д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) в; 2) а,б,в; 3) г; 4) в; 5) а; 6) а; 7) в; 8) б,в,г; 9) б; 10) б.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите вырезки грудины:

- а) яремная
- б) реберная
- в) ключичная
- г) сосцевидная
- д) все правильно

2. Укажите части ребер:



- а) костная
  - б) хрящевая
  - в) грудинная
  - г) позвоночная
  - д) все правильно
3. Где проходит борозда ребра:
- а) на внутренней поверхности ребра
  - б) вдоль верхнего края ребра
  - в) на наружной поверхности ребра
  - г) вдоль нижнего края ребра
  - д) все правильно
4. Укажите истинные ребра:
- а) V–VI
  - б) II–VII
  - в) I–VII
  - г) I–VIII
  - д) все правильно
5. Укажите ложные ребра:
- а) VII–X
  - б) VIII–X
  - в) VI–X
  - г) V–IX
  - д) все правильно
6. Укажите колеблющиеся ребра:
- а) IX–XI
  - б) VIII–X
  - в) XI–XII
  - г) X–XI
  - д) все правильно
7. Укажите, головки, каких ребер не имеют гребня:
- а) I
  - б) X
  - в) XI
  - г) XII
  - д) все правильно
8. Укажите, на каком ребре имеется бугорок передней лестничной мышцы:
- а) IV
  - б) III
  - в) II
  - г) I
  - д) все правильно
9. Где проходит на первом ребре борозда подключичной артерии:
- а) позади бугорка передней лестничной мышцы
  - б) впереди бугорка передней лестничной мышцы
  - в) на бугорке передней лестничной мышцы

- г) впереди бугорка ребра
- д) все правильно

10. Укажите формы грудной клетки:

- а) плоская
- б) цилиндрическая
- в) коническая
- г) бочкообразная
- д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) а,б,в; 2) а,б; 3) а,г; 4) в; 5) б; 6) в; 7) а,в,г; 8) г; 9) а; 10) а,б,в.

**Ситуационные задачи:**

При повреждении общей сонной артерии, куда может быть прижата она для остановки кровотечения.

**Ответ:** к переднему бугорку VI шейного позвонка.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Где расположена на лопатке суставная впадина для сочленения с плечевой костью:

- а) на акромионе
- б) на верхнем углу лопатки
- в) на клювовидном отростке
- г) на латеральном углу лопатки
- д) все правильно

2. Укажите место начала длинной головки двуглавой мышцы плеча:

- а) надсуставный бугорок
- б) подсуставный бугорок
- в) клювовидный отросток
- г) акромиальный отросток
- д) все правильно

3. Укажите место начала длинной головки трёхглавой мышцы плеча:

- а) надсуставный бугорок
- б) клювовидный бугорок
- в) подсуставный бугорок
- г) плечевой бугорок
- д) все правильно

4. Укажите, на каком крае имеется вырезка лопатки:

- а) медиальном
- б) латеральном
- в) нижнем
- г) верхнем
- д) все правильно

5. Укажите кости свободной верхней конечности:

- а) ключица
- б) лопатка
- в) плечевая

- г) лучевая
  - д) все правильно
6. Укажите место частых переломов плеча:
- а) анатомическая шейка
  - б) диафиз
  - в) хирургическая шейка
  - г) эпифиз
  - д) все правильно
7. Укажите бугорки плечевой кости:
- а) латеральный
  - б) медиальный
  - в) большой
  - г) малый
  - д) всё правильно
8. Укажите шейки плечевой кости:
- а) верхняя
  - б) нижняя
  - в) анатомическая
  - г) хирургическая
  - д) все правильно
9. Укажите, между какими структурами проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча:
- а) большой бугорок
  - б) малый бугорок
  - в) гребень большого бугорка
  - г) гребень малого бугорка
  - д) все правильно
10. Укажите место локализации дельтовидной бугристости на плечевой кости:
- а) медиальная поверхность
  - б) хирургическая шейка
  - в) латеральная поверхность
  - г) анатомическая шейка
  - д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) г; 2) а; 3) в; 4) г; 5) в,г; 6) в; 7) в,г; 8) в,г; 9) д; 10) в.

**Ситуационные задачи:**

Почему перелом хирургической шейки плечевой кости встречается чаще?

Ответ: анатомическая шейка плечевой кости укреплена сухожилиями мышц.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите, где находится венечный отросток:

- а) на лучевой кости
- б) на локтевой кости
- в) на плечевой кости

- г) на лопатке
  - д) все правильно
2. Укажите, на какой кости находится блоковидная вырезка:
- а) на плечевой кости
  - б) на лучевой кости
  - в) на локтевой кости
  - г) на большеберцовой кости
  - д) все правильно
3. Укажите место прикрепления плечевой мышцы:
- а) большой бугорок
  - б) малый бугорок
  - в) лучевая бугристость
  - г) локтевая бугристость
  - д) все правильно
4. Какие анатомические образования располагаются на проксимальном конце локтевой кости:
- а) головка
  - б) локтевой отросток
  - в) блоковидная вырезка
  - г) венечный отросток
  - д) все правильно
5. Укажите, где находится головка лучевой кости:
- а) на проксимальном конце
  - б) на дистальном конце
  - в) на медиальном надмыщелке
  - г) на латеральном надмыщелке
  - д) все правильно
6. Укажите локализацию шейки лучевой кости:
- а) дистальный конец
  - б) проксимальный конец
  - в) медиальный надмыщелок
  - г) латеральный надмыщелок
  - д) все правильно
7. Укажите место прикрепления двуглавой мышцы плеча на лучевой кости:
- а) головка
  - б) шейка
  - в) бугристость
  - г) шиловидный отросток
  - д) все правильно
8. Какие анатомические образования располагаются на дистальном конце лучевой кости:
- а) локтевая вырезка
  - б) головка
  - в) шейка
  - г) шиловидный отросток

- д) все правильно
9. Укажите кости проксимального ряда запястья:
- а) головчатая
  - б) полулунная
  - в) ладьевидная
  - г) крючковидная
  - д) все правильно
10. Укажите кости дистального ряда запястья:
- а) трапецевидная
  - б) трёхгранная
  - в) полулунная
  - г) головчатая
  - д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) б; 2) в; 3) г; 4) б,в,г; 5) а; 6) б; 7) в; 8) а,г; 9) б,в; 10) а,г.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите поперечный размер (см) выхода из малого таза:
- а) 9
  - б) 10
  - в) 12
  - г) 11
  - д) всё правильно
2. Укажите самые малые размеры женского таза:
- а) косой диаметр
  - б) поперечный диаметр
  - в) прямой размер выхода из полости малого таза
  - г) поперечный размер выхода из полости малого таза
  - д) все правильно
3. Какой из указанных размеров малого таза называют истинной, или гинекологической конъюгатой:
- а) расстояние между мысом и наиболее выступающей кзади точкой симфиза
  - б) расстояние между мысом и нижним краем симфиза
  - в) расстояние между мысом и верхним краем симфиза
  - г) расстояние между верхушкой крестца и нижним краем симфиза.
  - д) все правильно
4. Какие кости относятся к поясу нижней конечности:
- а) крестец
  - б) лобковая кость
  - в) бедренная кость
  - г) подвздошная кость
  - д) все правильно
5. Какие анатомические образования располагаются на проксимальном конце

бедренной кости:

- а) латеральный надмыщелок
- б) головка
- в) медиальный надмыщелок
- г) межмыщелковая ямка
- д) все правильно

6. Какие анатомические образования располагаются на дистальном конце бедренной кости:

- а) межвертельный гребень
- б) медиальный надмыщелок
- в) головка
- г) подколенная поверхность
- д) все правильно

7. Укажите место прикрепления связки головки бедренной кости:

- а) вертлужная вырезка
- б) седалищный бугор
- в) большой вертел
- г) малый вертел
- д) всё правильно

8. Где находится шероховатая линия на бедренной кости:

- а) на передней поверхности
- б) на задней поверхности
- в) на латеральной поверхности
- г) на медиальной поверхности
- д) всё правильно

9. Укажите место прикрепления большой ягодичной мышцы:

- а) гребенчатая линия
- б) ягодичная бугристость
- в) малый вертел
- г) шейка бедренной кости
- д) всё правильно

10. Укажите части надколенника:

- а) основание
- б) верхушка
- в) бугор
- г) отросток
- д) всё правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) б; 2) в,г; 3) а; 4) б,г; 5) б; 6) б,г; 7) а; 8) б; 9) б; 10) а,б.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите поверхности большеберцовой кости:

- а) передняя
- б) задняя
- в) медиальная

- г) латеральная
  - д) все правильно
2. Какие анатомические образования располагаются на дистальном конце большеберцовой кости:
- а) бугристость большеберцовой кости
  - б) медиальная лодыжка
  - в) латеральная лодыжка
  - г) малоберцовая вырезка
  - д) все правильно
3. Укажите края малоберцовой кости:
- а) передний
  - б) задний
  - в) медиальный
  - г) латеральный
  - д) все правильно
4. Укажите кости проксимального ряда предплюсны:
- а) таранная
  - б) пяточная
  - в) ладьевидная
  - г) кубовидная
  - д) все правильно
5. Укажите части таранной кости:
- а) тело
  - б) головка
  - в) шейка
  - г) лодыжка
  - д) все правильно
6. Укажите самую крупную кость стопы:
- а) ладьевидная
  - б) таранная
  - в) пяточная
  - г) кубовидная
  - д) все правильно
7. Укажите место прикрепления задней большеберцовой мышцы:
- а) пяточная кость
  - б) таранная кость
  - в) ладьевидная кость
  - г) кубовидная кость
  - д) все правильно
8. Какие анатомические образования имеет пяточная кость:
- а) опора таранной кости
  - б) медиальная лодыжковая поверхность
  - в) кубовидная суставная поверхность
  - г) борозда сухожилия длинной малоберцовой мышцы
  - д) все правильно

9. Сколько клиновидных костей на стопе:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4
- д) все правильно

10. Укажите названия клиновидных костей:

- а) медиальная
- б) средняя
- в) промежуточная
- г) латеральная
- д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) б,в,г; 2) б,г; 3) а,б,в; 4) а,б; 5) а,б,в; 6) в; 7) в; 8) а,в,г; 9) в; 10) а,в,г.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите шаровидные суставы:

- а) плечевой
- б) коленный
- в) плечелучевой
- г) плечелоктевой
- д) все правильно

2. Укажите чашеобразные суставы:

- а) плечевой
- б) межфаланговый
- в) тазобедренный
- г) лучезапястный
- д) все правильно

3. Укажите, что характерно для височно-нижнечелюстного сустава:

- а) связки
- б) диск
- в) мениск
- г) завороты
- д) все правильно

4. Укажите связки, соединяющие дуги позвонков:

- а) желтая связка
- б) коллатеральная
- в) боковая
- г) срединная
- д) все правильно

5. Какие движения возможны в срединном атлантоосевом суставе:

- а) сгибание и разгибание
- б) отведение головы
- в) приведение головы
- г) вращение



- д) все правильно
6. Какие анатомические структуры удерживают зуб осевого позвонка в суставе:
- а) связка верхушки зуба
  - б) передняя атлантозатылочная мембрана
  - в) крестообразная связка атланта
  - г) крыловидные связки
  - д) все правильно
7. Укажите границы верхней апертуры грудной клетки:
- а) I грудной позвонок
  - б) II грудной позвонок
  - в) II ребро
  - г) I ребро
  - д) все правильно
8. Укажите границы нижней апертуры грудной клетки:
- а) XII грудной позвонок
  - б) XI грудной позвонок
  - в) мечевидный отросток
  - г) рукоятка грудины
  - д) все правильно
9. К каким суставам (по строению) относятся реберно-поперечные суставы:
- а) к сложным
  - б) к комбинированным
  - в) к простым
  - г) к комплексным
  - д) все правильно
10. К какому виду соединений относятся соединения II-VII ребер с грудиной:
- а) фиброзные соединения
  - б) полусуставы
  - в) прерывные соединения
  - г) хрящевые соединения
  - д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) а,в; 2) в; 3) а,б; 4) а; 5) г; 6) а,в,г; 7) а,г; 8) а,в; 9) б,в; 10) в.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите связки локтевого сустава:
- а) лучевая коллатеральная
  - б) поперечная
  - в) локтевая коллатеральная
  - г) кольцевая
  - д) все правильно
2. Какие движения возможны в локтевом суставе:
- а) отведение и приведение предплечья
  - б) сгибание и разгибание предплечья

- в) вращение лучевой кости
  - г) круговые движения
  - д) все правильно
3. Каким, является проксимальный лучелоктевой сустав:
- а) цилиндрическим
  - б) одноосным
  - в) двуосным
  - г) сложным
  - д) все правильно
4. К каким суставам (по форме) относится дистальный лучелоктевой сустав:
- а) к блоковидным
  - б) к плоским
  - в) к цилиндрическим
  - г) к шаровидным
  - д) все правильно
5. К каким суставам (по форме) относится плечелучевой сустав:
- а) к шаровидным
  - б) к блоковидным
  - в) к цилиндрическим
  - г) к седловидным
  - д) все правильно
6. К каким суставам (по строению) относятся проксимальный и дистальный лучелоктевой суставы (вместе):
- а) к комплексным
  - б) к сложным
  - в) к комбинированным
  - г) к блоковидным
  - д) все правильно
7. Какие кости участвуют в образовании лучезапястного сустава:
- а) гороховидная кость
  - б) трехгранная кость
  - в) головчатая кость
  - г) лучевая кость
  - д) все правильно
8. Какие движения возможны в лучезапястном суставе:
- а) вращение лучевой кости
  - б) вращение локтевой кости
  - в) сгибание и разгибание
  - г) отведение и приведение кисти
  - д) все правильно
9. Каким по форме является лучезапястный сустав:
- а) сложным
  - б) двуосным
  - в) эллипсоидным
  - г) многоосным

д) все правильно

10. Какие кости участвуют в образовании среднезапястного сустава:

а) ладьевидная

б) головчатая

в) гороховидная

г) крючковидная

д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

1) а,в,г; 2) б,в; 3) а,б; 4) в; 5) а; 6) в; 7) б,г; 8) в,г; 9) а,б,в; 10) а,б,г.

**Тесты и эталоны ответов к теме:**

1. Укажите самую прочную связку тазобедренного сустава:

а) связка головки бедренной кости

б) поперечная связка вертлужной впадины

в) круговая зона

г) подвздошно-бедренная связка

д) все правильно

2. Укажите внутрисуставные связки коленного сустава:

а) поперечная связка коленного сустава

б) передняя крестообразная

в) латеральная

г) медиальная

д) все правильно

3. Укажите крестообразные связки коленного сустава:

а) медиальная

б) передняя

в) латеральная

г) задняя

д) все правильно

4. Укажите связки голеностопного сустава:

а) передняя таранно-малоберцовая

б) латеральная

в) пяточно-малоберцовая

г) дельтовидная

д) все правильно

5. К каким суставам (по строению) относится коленный сустав:

а) к простым суставам

б) к сложным суставам

в) к комплексным суставам

г) к комбинированным суставам

д) все правильно

6. Назовите внесуставные связки коленного сустава, укрепляющие капсулу спереди:

а) медиальная коллатеральная связка

б) передняя крестообразная связка

- в) задняя крестообразная связка
  - г) связка надколенника
  - д) все правильно
7. Какие движения возможны в коленном суставе:
- а) сгибание и разгибание
  - б) отведение и приведение
  - в) круговые движения
  - г) вращение
  - д) все правильно
8. Какая связка является самой мощной на стопе:
- а) длинная подошвенная связка
  - б) подошвенная пяточно-кубовидная связка
  - в) таранно-ладьевидная связка
  - г) раздвоенная связка
  - д) все правильно
9. Укажите кости, образующие первый (медиальный) свод стопы:
- а) таранная кость
  - б) промежуточная клиновидная кость
  - в) кубовидная кость
  - г) первая плюсневая кость
  - д) все правильно
10. Укажите, какая связка является «ключом» поперечного сустава стопы:
- а) раздвоенная
  - б) дельтовидная
  - в) таранно-ладьевидная
  - г) пяточно-малоберцовая
  - д) все правильно

**Эталоны ответов к теме:**

- 1) г; 2) а,б; 3) б,г; 4) а,в,г; 5) б,в; 6) г; 7) а,г; 8) а; 9) а,г; 10) а.

#### **6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ II-СЕМЕСТР**

**Перечень вопросов к промежуточному контролю:**

**Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена**

1. Дайте определение органа. Приведите примеры. Что такое система органов? Приведите примеры. Что такое аппараты органов? Приведите примеры. Перечислите основные плоскости и оси тела человека. Назовите основные общие анатомические термины.
2. Назовите известные вам типы телосложения и их отличительные особенности.
3. Строение костной ткани. Остеон. Компактное и губчатое вещество. Химический состав и физические свойства кости.
4. Кость как орган. Строение и значение надкостницы. Рост трубчатых костей в длину и толщину.

5. Кость как орган. Возрастные особенности костей. Костный мозг, его функциональное значение.
6. Активная и пассивная части опорно-двигательного аппарата. Механические и биологические функции скелета. Возрастные особенности скелета.
7. Классификация костей. Примеры. Возрастные особенности скелета. Строение трубчатых костей.
8. Виды соединений костей. Примеры. Непрерывные соединения костей. Классификация. Примеры.
9. Строение сустава, возрастные особенности. Обязательные элементы сустава. Силы, удерживающие суставные поверхности в соприкосновении.
10. Строение сустава. Обязательные элементы сустава. Факторы, обуславливающие степень подвижности суставов.
11. Вспомогательный аппарат суставов, его функциональное значение. Классификация суставов. Простые, сложные, комбинированные и комплексные суставы. Примеры.
12. Классификация суставов по количеству осей вращения и по форме суставных поверхностей. Примеры.
13. Височно-нижнечелюстной сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём.
14. Соединение черепа с позвоночником. Мышцы, обеспечивающие движение головы вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
15. Соединение позвонков. Мышцы, обеспечивающие движение позвоночного столба вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
16. Соединение рёбер с позвонками и грудиной. Дыхательные мышцы. Диафрагма.
17. Грудино-ключичный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
18. Плечевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в плечевом суставе вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
19. Локтевой сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в локтевом суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
20. Лучезапястный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной и сагиттальной осей.
21. Тазобедренный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём вокруг фронтальной, сагиттальной и вертикальной осей.
22. Коленный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в коленном суставе вокруг фронтальной и вертикальной осей.
23. Голеностопный сустав. Мышцы, обеспечивающие движение в нём.
24. Классификация мышц. Подъемная сила мышц. Анатомический и физиологический поперечники, их значение.

25. Виды работы мышц. Момент вращения мышечной силы и силы тяжести. Виды рычагов. Рычаг первого ряда. Момент вращения, условия равновесия. Виды рычагов. Рычаги второго рода. Моменты вращения мышечной силы и силы тяжести.
26. Внешние и внутренние силы, действующие на спортсмена. Их определение и значение. Понятие об общем центре тяжести тела и площади опоры. Их значение.
27. Виды равновесия тела. Степень устойчивости тела, ее определение и значение.
28. Анатомическая характеристика циклических движений. Примеры.
29. Анатомическая характеристика органов пищеварительной системы.
30. Полость рта. Язык, его положение, строение, функции
31. Глотка, её положение, строение, функции. Лимфоэпителиальное кольцо глотки. Пищевод, его положение, строение, функции.
32. Желудок, его положение, строение, функции.
33. Тонкая и толстая кишка, отделы, отличия в строении стенки.
34. Толстая кишка, её отделы, строение стенки, функции.
35. Поджелудочная железа, её положение, строение, функции.
36. Печень, её положение, строение, функции. Печёночная долька, её строение и функциональное значение.
37. Анатомическая характеристика органов дыхательной системы. Ацинус, его строение и функциональное значение.
38. Бронхиальное и альвеолярное дерево. Строение и функции. Воздухоносные пути. Носовая полость. Носовые ходы.
39. Гортань, её положение, строение, функции. Трахея и бронхи, их положение, строение, функции. Лёгкие, их положение, строение, функции.
40. Анатомическая характеристика органов мочевыделительной системы. Нефрон, его строение, функциональное значение.
41. Почки, их положение, форма, функции. Почки, их внутреннее строение.
42. Мочевыводящие пути. Мочеточники и мочевой пузырь, их положение, строение, функции.
43. Внутренние женские половые органы. Матка, её положение, строение, функции.
44. Внутренние женские половые органы. Яичники, их положение, строение, функции.
45. Внутренние мужские половые органы. Яички, их положение, строение, функции.
46. Круги кровообращения, их функциональное значение. Сердце, его положение и форма, строение стенки сердца.
47. Сердце. Камеры и их строение. Клапанный аппарат сердца, его функция. Проводящая система сердца. Кровоснабжение и иннервация сердца. Строение стенки артерий, вен, капилляров.
48. Аорта, её отделы. Ветви дуги аорты и зоны их кровоснабжения.
49. Аорта, её отделы. Ветви грудной аорты и зоны их кровоснабжения.

50. Аорта, её отделы. Ветви брюшной аорты и зоны их кровоснабжения.
51. Система верхней поллой вены, её притоки.
52. Система нижней поллой вены. Её притоки. Воротная вена, её притоки. Функциональное значение.
53. Артерии и вены верхней конечности. Артерии и вены нижней конечности.
54. Кровоснабжение головного мозга. Артериальный круг мозга (Виллизиев круг).
55. Кровоснабжение органов головы и шеи. Кровоснабжение органов грудной полости.
56. Кровоснабжение парных и непарных органов брюшной полости. Кровоснабжение органов малого таза.
57. Органы иммунной системы, их функциональное значение. Лимфатическая система, её строение и функции. Лимфатические протоки и области оттока лимфы в них.
58. Нервная ткань. Нейрон, его части. Белое и серое вещество центральной нервной системы. Нервная система, ее отделы. Органы центральной и периферической нервной системы.
59. Отделы головного мозга. Оболочки головного мозга. Проводящие пути спинного и головного мозга.
60. Поверхность полушарий головного мозга. Кортиковые центры. Конечный мозг. Полушария головного мозга. Доли, бороздил, извилины.
61. Двигательные черепные нервы, области их иннервации. Смешанные черепные нервы, области их иннервации.
62. Ствол мозга, его отделы и функции. Ствол мозга. Строение продолговатого и заднего мозга.
63. Ствол мозга. Строение среднего и промежуточного мозга. Спинной мозг, его положение, строение, функции. Оболочки спинного мозга.
64. Образование спинномозговых нервов. Их ветви.
65. Симпатическая нервная система. Парасимпатическая нервная система. Вегетативная нервная система, её функциональное значение.
66. Железы внешней, внутренней и смешанной секреции. Примеры. Общая характеристика органов внутренней секреции.
67. Анализатор, его составные части. Анализатор обоняния и вкуса.
68. Орган зрения. Строение глазного яблока. Зрительный анализатор.
69. Орган слуха. Отделы уха и их строение. Слуховой анализатор.

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические	Занятие, проводимое под руководством	Задания для

	занятия	преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
3.	Контроль практических навыков и умений	Средство контроля практических умений и навыков: Студент должен знать название анатомических образований (кости, мышцы), внутренние органы. Уметь их находить и показывать на остеологических моделях и рельефных таблицах, а также на слайдах, атласах и живом человеке	Остеологические модели костей, анатомические модели внутренних органов, рельефные таблицы, слайды
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для экзамена	Перечень вопросов к экзамену

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] : учебник / М. Ф. Иваницкий.– М. : Спорт: Человек, 2015. – 624 с.: ил. – ISBN 978–5–9906578–1–6. – Текст : непосредственный.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М.Ф. Иваницкий. — 14-е изд. — Москва : Спорт–Человек, 2018. — 624 с. — ISBN 978–5–9500179–2–6. — Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. — URL:–<https://e.lanbook.com/book/104014> (дата обращения: 10.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Лысов, П. К. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т.1 : учебник / П. К. Лысов, М. Р. Сапин. – М : Академия, 2010. – 256 с. – ISBN 978–5–7695–5955–6. – Текст : непосредственный

4. Лысов, П.К., Сапин, М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 2: учебник /П.К.Лысов, М.Р.Сапин. – М.: Академия, 2010. – 320 с. – ISBN 978–5–7695–6054–5. – Текст : непосредственный

5. Анатомия человека: учебник / З. Г. Брыксина, М. Р. Сапин, Чава С.В. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 424 с.

5. Хаснутдинов, Н. Ш. Практикум по анатомии человека. Костная система / Н. Ш. Хаснутдинов. – Казань : ООО "Олитех", 2016. – 92 с. – ISBN



978–5–9909402–1–5. – Текст : непосредственный. 7. Сапин, М.Р. Анатомия человека. Атлас [Текст] : учебное пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина, С. В. Чава. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2012

#### **Дополнительная литература**

1. Фейнц, Омар. Наглядная анатомия / Пер. с англ.; Под ред. проф. А.П.Киясова. – М : ГЭОТАР–Медиа, 2009. – 240 с. : цв.ил. – ISBN 978–5–9704–0564–2. – Текст : непосредственный
2. Майерс, Томас В. Анатомические поездки. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины / пер. с англ. Ю.С. Воробьевой. – СПб. : ООО "МЕРИДИАН–С", 2012. – 320 с.: ил. – ISBN 978–5–903707–05–8. – Текст : непосредственный
3. Герке, Торстен. Спортивная анатомия / Т. Герке ; пер. с нем. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2016. – 272 с. – ISBN 978–985–15–3009–6. – Текст : непосредственный

### **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).

3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный

4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.

5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

7. Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://www.anatomcom.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

8. Анатомический атлас [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://www.anatomy.tj/>

9. Анатомический атлас [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://yamedik.org/>

10. Учебная литература [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://vmede.org/index.php?board=1.0>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. **Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

**Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в 2-недельный срок

явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой. Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить

новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курсалитература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия).

Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

### **9.5. Методические указания для подготовки к экзамену**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

#### **Цели экзамена решаемые им задачи:**

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;

- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;

- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;

- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);

- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;

- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые.

Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 40 минут на подготовку к ответу. Для ответа по экзаменационному билету обучающемуся предоставляется до 10-15 минут. Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

### **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача экзамена**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

#### **Общая экзаменационная оценка выводится согласно следующим критериям:**

**«5» (13-16 баллов)** – все анатомические образования показаны безошибочно и уверенно, правильно названы анатомические термины; в ответе применяются знания, полученные на лекциях по разделу; ответ на лекционный вопрос четкий, краткий, лаконичный; рассказ полный, грамотный, последовательный и логичный.

**«4» (9-12 баллов)** – все анатомические образования показаны правильно, единичные ошибки в знании анатомических терминов; в ответе применяются знания, полученные на лекциях по разделу; ответ на лекционный вопрос правильный, но недостаточно четкий; рассказ грамотный, но недостаточно последовательный.

**«3» (5-8 баллов)** – анатомические образования показаны недостаточно уверенно, ошибки в знании анатомических терминов; в ответе применяются знания, полученные на лекциях по разделу; ответ на лекционный вопрос недостаточно полный, с некоторыми ошибками; рассказ непоследовательный, с ошибками в частности.

**«2» (0-4 баллов)** – анатомические образования показаны не все, допущены грубые ошибки в знании анатомических терминов; в ответе применяются знания, полученные на лекциях по разделу; ответ на лекционный вопрос неправильный или нечеткий, рассказ не полный и не последовательный.

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Информационные технологии:**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» № 470 от 01.01.2016).

5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2020/2021	Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань».	с 12.02.2019 г. по 12.02.2020 г.

	Доступ: <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	
	Договор №329 № от 28.05.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Электронное издательство Юрайт». Доступ: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	С 28.05.2019 по 28.09.2020

## 10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для проведения практических занятий по дисциплине используется специализированная аудитория на 30 посадочных мест.

Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

### Перечень материально-технического обеспечения практических занятий

№	Наименование		Кол-во
1.	Модель. Мужская фигура с мышцами, в натуральную величину (37 частей)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
2.	Модель. Торс классическая модель, бесполоя, с открытыми шей и спиной (18 частей)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
3.	Скелет человека (модель на роликовой подставке)		1
4.	Стандартный скелет «Макс», на 5-рожковой роликовой стойке, оснащенной тормозом	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
5.	Таблица. Скелет человека		1
<b>Остеология. Осевой скелет</b>			
6.	Остеологическая модель. Позвоночный столб человека		4
7.	Остеологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
8.	Остеологическая модель. Гибкий позвоночник человека на штативе +скелет таза (муж., или жен.)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
9.	Остеологическая модель. Позвоночный столб человек+скелет таза		1
10.	Модель первого и второго шейных позвонков с затылочной костью, соединенных между собой	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	4
11.	Модель шейного отдела позвоночника	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
12.	Модель грудного отдела позвоночника	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
13.	Модель поясничного отдела позвоночника	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
14.	Остеологическая модель. Крестец с копчиком	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	10
15.	Остеологическая модель.		



	Позвонки (набор из 7 штук: 4 шейных, 2 грудных, 1 поясничный)		3
16.	Остеологическая модель. Позвонки (набор из 24 шт.)		1
<b>Череп</b>			
17.	Набор «Череп» - дидактическая версия, 22 части	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	4
18.	Череп человека с окрашенными костями смонтированный		2
19.	Остеологическая модель. Череп анатомический		1
20.	Остеологическая модель. Основание черепа		10
21.	Остеологическая модель. Кость височная		10
22.	Остеологическая модель. Кость лобная		10
23.	Остеологическая модель. Кость теменная		10
24.	Остеологическая модель. Кость затылочная		10
25.	Остеологическая модель. Кость скуловая		10
26.	Остеологическая модель. Челюсть человека		10
27.	Остеологическая модель. Челюсть верхняя		10
28.	Остеологическая модель. Челюсть нижняя		10
29.	Остеологическая модель. Кость клиновидная		8
<b>Кости верхней конечности</b>			
30.	Модель скелета левой руки с лопаткой и ключицей		4
31.	Остеологическая модель. Скелет верхней конечности		4
32.	Остеологическая модель. Ключица		10
33.	Остеологическая модель. Лопатка		8
34.	Остеологическая модель. Кость плечевая		10
35.	Остеологическая модель. Кость лучевая		10
36.	Остеологическая модель. Кость локтевая		10
37.	Модель скелета левой кисти с фрагментами локтевой и лучевой костей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	6
38.	Остеологическая модель. Скелет кисти		6
<b>Кости нижней конечности</b>			
39.	Модель скелета мужского таза		2

40.	Модель "Мужской таз"		2
41.	Модель "Женский таз"		2
42.	Остеологическая модель. Скелет Таза мужского (20 x 22 x 16 см)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
43.	Остеологическая модель. Скелет Таза женского (16 x 24 x 17 см)		1
44.	Модель скелета левой ноги с тазовой костью		6
45.	Остеологическая модель. Скелет нижней конечности стопы		4
46.	Остеологическая модель. Кость бедренная (40 x 6 x 7 см / 0,370)		10
47.	Остеологическая модель. Кость берцовая большая		10
48.	Остеологическая модель. Кость берцовая маленькая		10
49.	Модель скелета левой стопы с фрагментами большеберцовой и малоберцовой костей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	6
50.	Остеологическая модель. Стопа		6
<b>Артрология</b>			
51.	Модель. Плечевой сустав с мышцами вращающей манжеты плеча (5 частей)		2
52.	Модель. Спортивное плечо. Состоит из верхней половины плечевой кости, ключицы и лопатки	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
53.	Модель. Тазобедренный сустав (7 частей)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	6
54.	Модель. Коленный сустав (12 частей)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	6
55.	Модель. Локтевой сустав (8 частей)	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	6
56.	Модель тазобедренного сустава, 7 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
57.	Функциональная модель коленного сустава класса «люкс»	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	3
<b>Мышечная система</b>			
58.	Модель мышц головы		4
59.	Модель отпрепарированной руки с мышцами, 6 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	3
60.	Модель отпрепарированной ноги с мышцами, 9 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	3
<b>Таблицы: Мышечная система</b>			
61.	Рельефная таблица. Мышцы головы и шеи		5
62.	Рельефная таблица. Мышцы туловища человека		5
63.	Рельефная таблица. Мышцы верхней конечности		5
64.	Рельефная таблица. Мышцы нижней конечности		5
<b>Пищеварительная система</b>			
65.	Модель печени с желчным пузырем, поджелудочной железой и двенадцатиперстной кишкой	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	4

66.	Модель печени с желчным пузырем		4
67.	Модель желудка, 3 части	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
68.	Рельефная таблица. Строение легких человека Органы грудной и брюшной полости		4
<b>Дыхательная система</b>			
69.	Модель бронхиального дерева с гортанью		2
70.	Модель. Легочные доли		6
<b>Сердечно-сосудистая система</b>			
71.	Модель сердца (дидактическая)		3
72.	Модель сердца с проводящей системой	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	4
73.	Модель сердца с вилочковой железой, 3 части	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1
74.	Модель сердца с пищеводом и трахеей, 2 - кратное увеличение, 5 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
<b>Мочеполовая система</b>			
75.	Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами		4
76.	Модель мочевыделительной системы, двуполая, 6 частей	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
77.	Модель "Строение почки человека"		4
78.	Мочевыделительная система, мужская, 3/4 натуральной величины	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
<b>Центральная нервная система</b>			
79.	Модель мозга нейроанатомическая, 8 частей		2
80.	Модель разборная Доли, извилины, цитоархитектонические	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	2
81.	Модель спинного мозга с нервными окончаниями	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	4
82.	Рельефная таблица. Голова. Сагиттальный разрез		3
83.	Рельефная таблица. Проводящие пути головного мозга		4
84.	Рельефная таблица. Железы внутренней секреции		2
85.	Рельефная таблица. Строение кожи человека		2
86.	Рельефная таблица. Топография точек акупунктуры		2
87.	Рельефная таблица. Эмбриогенез лица		4
88.	Микроскоп прямой MRP 161 с дополнительными принадлежностями		2

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Автор: Хаснутдинов Н.Ш.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Биомеханика двигательной деятельности**

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения очная


Автор (ы) программы: к.б.н., старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин Мавлиев Ф.А.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года  
Протокол № 3


Заведующий  
кафедрой

 /Назаренко А.С.  
« 4 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
« 16 » 10 2020 г.

Казань – 2020



трудоемкость	Зачетные единицы	3			3				
--------------	------------------	---	--	--	---	--	--	--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>I - Модуль. Лекции</b>				
1	Тема: История развития биомеханики. Предмет, цели и задачи биомеханики	Предпосылки развития биомеханики как науки. Биомеханика как одна из самых старых научных направлений объединяющая разные направления наук. Российская и зарубежная история. Область изучения биомеханики как науки, различные аспекты применения знаний кинематических и динамических особенностей движений в спортивной практике.	ОПК-12	2
2	Тема: Направления биомеханики. Методы исследования в биомеханике. Двигательный аппарат человека	Механические особенности движений в живых системах. Классификация методов исследования в биомеханике. Преимущества и недостатки различных методик исследования. Принцип срочной информации. Требования к методам исследования. Особенности двигательного аппарата человека и специфика механических (кинематических и динамических) особенностей движения и их проявления в различных видах спорта.	ОПК-12	2
3	Тема: Биомеханика в различных видах спорта. Закономерности работы мышечного аппарата	Особенности исследований биомеханических аспектов движения в различных видах спорта. Основные моменты, находящиеся в поле внимания у исследователей в биомеханике спорта.	ОПК-12	2
4	Тема: Кинематические и динамические характеристики движений	Использование биомеханических характеристик движения для оценки эффективности техники выполнения упражнения	ОПК-12	2
5	Тема: Двигательные качества человека. Биомеханические особенности различных видов спорта	Биомеханические основы проявления двигательных качеств человека и их особенности. Проявление их в различных видах спорта.	ОПК-12	2
<b>Количество часов</b>				<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>				
1	Тема: Анализ положения тела спортсмена. Анализ положения тела у	Определение устойчивости тела. Влияние положения тела на условия устойчивости. Режимы работы мышц, характер опоры при различных	ОПК-12	2

	представителей различных видов спорта	положениях тела.		
<b>2</b>	Тема: Анализ положения тела спортсмена. Анализ положения тела у представителей различных видов спорта	Определение устойчивости тела. Влияние положения тела на условия устойчивости. Режимы работы мышц, характер опоры при различных положениях тела	ОПК-12	<b>2</b>
<b>3</b>	Тема: Анализ движения тела. Анализ движения тела спортсменов различных видов спорта	Внешние силы и их векторные величины при выполнении движений. Режимы работы мышц и их изменение в зависимости от фазы движения.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>4</b>	Тема: Анализ движения тела. Анализ движения тела спортсменов различных видов спорта	Характер различных локомоций и изменения режима работы мышц в зависимости от выполняемых движений. Режимы работы мышц.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>5</b>	Тема: Общий центр масс тела	Понятие ОЦМ и его значение в спорте. Влияние положения тела на центр масс и его практическое применение. Влияние пропорций тела на центр масс.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>6</b>	Тема: Нахождение ОЦМ расчетным путем. Тест. Кинематика движений человека. Кинематика различных локомоций. Видеоанализ движений для оценки кинематических характеристик	ОЦМ при различных положениях тела. Влияние смещения звеньев тела на положение ОЦМ. Использование моментов сил тела для нахождения ОЦМ. Тестирование проводится в виде отгадывания кроссвордов по пройденному лекционному материалу. Кинематические особенности движений человека. Характеристика кинематических показателей. Расчет кинематических показателей. Особенности кинематических характеристик различных локомоций в спорте. Нахождение скорости, ускорения различных звеньев тела при беге. Особенности применения видеоанализа движений. Маркерная система фиксации движения звена. Активные и пассивные маркеры.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>7</b>	Тема: Нахождение ОЦМ расчетным путем. Тест. Кинематика движений человека. Кинематика различных локомоций. Видеоанализ	ОЦМ при различных положениях тела. Влияние смещения звеньев тела на положение ОЦМ. Использование моментов сил тела для нахождения ОЦМ. Тестирование проводится в виде отгадывания кроссвордов по пройденному лекционному материалу.	ОПК-12	<b>2</b>

	движений для оценки кинематических характеристик	Кинематические особенности движений человека. Характеристика кинематических показателей. Расчет кинематических показателей. Особенности кинематических характеристик различных локомоций в спорте. Нахождение скорости, ускорения различных звеньев тела при беге. Особенности применения видеоанализа движений. Маркерная система фиксации движения звена. Активные и пассивные маркеры.		
<b>8</b>	Тема: Нахождение ОЦМ расчетным путем. Тест. Кинематика движений человека. Кинематика различных локомоций. Видеоанализ движений для оценки кинематических характеристик	ОЦМ при различных положениях тела. Влияние смещения звеньев тела на положение ОЦМ. Использование моментов сил тела для нахождения ОЦМ. Тестирование проводится в виде отгадывания кроссвордов по пройденному лекционному материалу. Кинематические особенности движений человека. Характеристика кинематических показателей. Расчет кинематических показателей. Особенности кинематических характеристик различных локомоций в спорте. Нахождение скорости, ускорения различных звеньев тела при беге. Особенности применения видеоанализа движений. Маркерная система фиксации движения звена. Активные и пассивные маркеры.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>Количество часов</b>				<b>16</b>
<b>II - Модуль. Лекции</b>				
<b>1</b>	Тема: Механизмы управления движениями спортсмена. Безопорное состояние	Безопорное положение. Биомеханика сгибательно- разгибательных движений, управление скоростью вращения, перемещение общего центра масс	ОПК-12	<b>2</b>
<b>2</b>	Тема: Механизмы управления движениями спортсмена. Опорное состояние	Опорное положение. Биомеханика сгибательно-разгибательных движений, управление скоростью вращения, перемещение общего центра масс	ОПК-12	<b>2</b>
<b>3</b>	Тема: Модели и моделирование биомеханических систем	Моделирование как один из способов познания в науке. Модели многозвенной биомеханической системы. Классификация математических моделей.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>4</b>	Тема: Модели и моделирование биомеханических систем (продолжение)	Конструктивная математическая модель движений спортсмена с программным управлением на кинематическом уровне и динамическом уровнях	ОПК-12	<b>2</b>



	темы)			
5	Тема: Построение оптимальной техники соревновательных упражнений.	Проблема оптимизации движений. Формализация задачи построения оптимальной техники соревновательных упражнений и трактовка ее содержательной части.	ОПК-12	2
6	Тема: Морфологический анализ спортивной двигательной субдеятельности	Типология спортивной двигательной активности. Максимальные двигательные задания. Биомеханические аспекты анализа спортивных двигательных заданий	ОПК-12	2
<b>Количество часов</b>				<b>12</b>
<b>Практические занятия</b>				
1	Тема: Нахождение ОЦМ расчетным путем. Тест. Кинематика движений человека. Кинематика различных локомоций. Видеоанализ движений для оценки кинематических характеристик	ОЦМ при различных положениях тела. Влияние смещения звеньев тела на положение ОЦМ. Использование моментов сил тела для нахождения ОЦМ. Тестирование проводится в виде отгадывания кроссвордов по пройденному лекционному материалу. Кинематические особенности движений человека. Характеристика кинематических показателей. Расчет кинематических показателей. Особенности кинематических характеристик различных локомоций в спорте. Нахождение скорости, ускорения различных звеньев тела при беге. Особенности применения видеоанализа движений. Маркерная система фиксации движения звена. Активные и пассивные маркеры.	ОПК-12	2
2	Тема: Нахождение ОЦМ расчетным путем. Тест. Кинематика движений человека. Кинематика различных локомоций. Видеоанализ движений для оценки кинематических характеристик	ОЦМ при различных положениях тела. Влияние смещения звеньев тела на положение ОЦМ. Использование моментов сил тела для нахождения ОЦМ. Тестирование проводится в виде отгадывания кроссвордов по пройденному лекционному материалу. Кинематические особенности движений человека. Характеристика кинематических показателей. Расчет кинематических показателей. Особенности кинематических характеристик различных локомоций в спорте. Нахождение скорости, ускорения различных звеньев тела при беге. Особенности применения видеоанализа движений. Маркерная система фиксации движения звена. Активные и пассивные маркеры.	ОПК-12	2

<b>3</b>	Тема: Построение циклограммы движения спортсмена	Циклограмма движений тела. Построение циклограммы с помощью координат суставов. Особенности расчета по циклограмме кинематических характеристик.	ОПК-12	<b>2</b>
<b>4</b>	Тема: Моделирование/прогнозирование мощности выполняемой работы мышц плечевого пояса	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	<b>2</b>
<b>5</b>	Тема: Моделирование/прогнозирование мощности выполняемой работы мышц плечевого пояса	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	<b>2</b>
<b>6</b>	Тема: Моделирование результатов простых спортивных локомоций на примере прыжков	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	<b>2</b>
<b>7</b>	Тема: Моделирование результатов простых спортивных локомоций	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	<b>2</b>
<b>8</b>	Тема: Оценка участия мышечных групп в избранных мышечных локомоциях	Определение наиболее информативных показателей для создания регрессионной модели и проверка их воспроизводимости	ОПК-12	<b>2</b>
<b>Количество часов</b>				<b>16</b>
<b>Всего часов</b>				<b>54</b>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**

**Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:**

Работу с лекционным материалом.

Использование анатомического атласа в качестве наглядного учебного пособия, а также слайды по изучаемым разделам курса анатомия человека.

Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.

Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.

Подготовку к практическим занятиям.

Подготовку к текущему контролю и экзамену.

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям, а также к контрольным тестам.

Студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу, рекомендованные в разделе 6 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины», нормативные документы.

Интернет-ресурсы, рекомендованные в разделе 7 «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины».

## **5.2. Вопросы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Содержание самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов предполагает следующие виды деятельности:

1. Изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной студенту настоящей программой.
2. Поиск и обзор литературы и электронных источников информации по тематике курса.
3. Выполнение практических заданий, в том числе в системе дистанционного обучения.
4. Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.
5. Подготовка к практическим занятиям.
6. Подготовка к тестированиям, к зачету.

### **Темы для самостоятельной работы**

1. История биомеханики
- 1.2. Становление биомеханики как науки.
- 1.3. История развития биомеханики за рубежом.
- 1.4. История развития биомеханики в нашей стране.
- 1.5. Методы биомеханики и их развитие.
2. Биомеханика в избранном виде спорта
3. Кинематические и динамические характеристики движения
4. Современные проблемы биомеханических аспектов спортивной техники в различных видах спорта

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль успеваемости предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий.

Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, избранной преподавателем и/или предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена после второго семестра.

Результаты текущего контроля отражаются в журналах преподавателей и в системе 1С Университет и используются для оперативного управления образовательным процессом.

### **6.1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

<b>Компетенция</b>	<b>Трудовые функции (при наличии)</b>	<b>Индикаторы достижения</b>
<b>ОПК-12</b>	<p style="text-align: center;"><b>«ТРЕНЕР»</b></p> <p>Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p>	<p><b>ОПК-12.1.</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся</p> <p><b>ОПК-12.2.</b> Умеет подбирать методы</p>

	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля <b>ОПК-12.3. Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся
--	--	--

### Формы, уровни и критерии оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к зачету	Перечень вопросов для зачета	Перечень вопросов к зачету

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве

		выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями
Зачет	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать

		правильные выводы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок

## 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи экзамена по дисциплине, описание шкалы оценивания

По результатам текущего контроля успеваемости за 2 модуля студент до экзамена может набрать от 0 до 50 баллов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
		– не аттестован	0 – 14
<b>ОПК-12</b>	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– низкий	15 – 32
		– средний	33 – 42
		– высокий	43 – 50
		макс: 50 баллов	

## Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	50% и менее
	– низкий	51% – 65 %
	– средний	66 % – 84%
	– высокий	85% – 100%

**Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.**

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

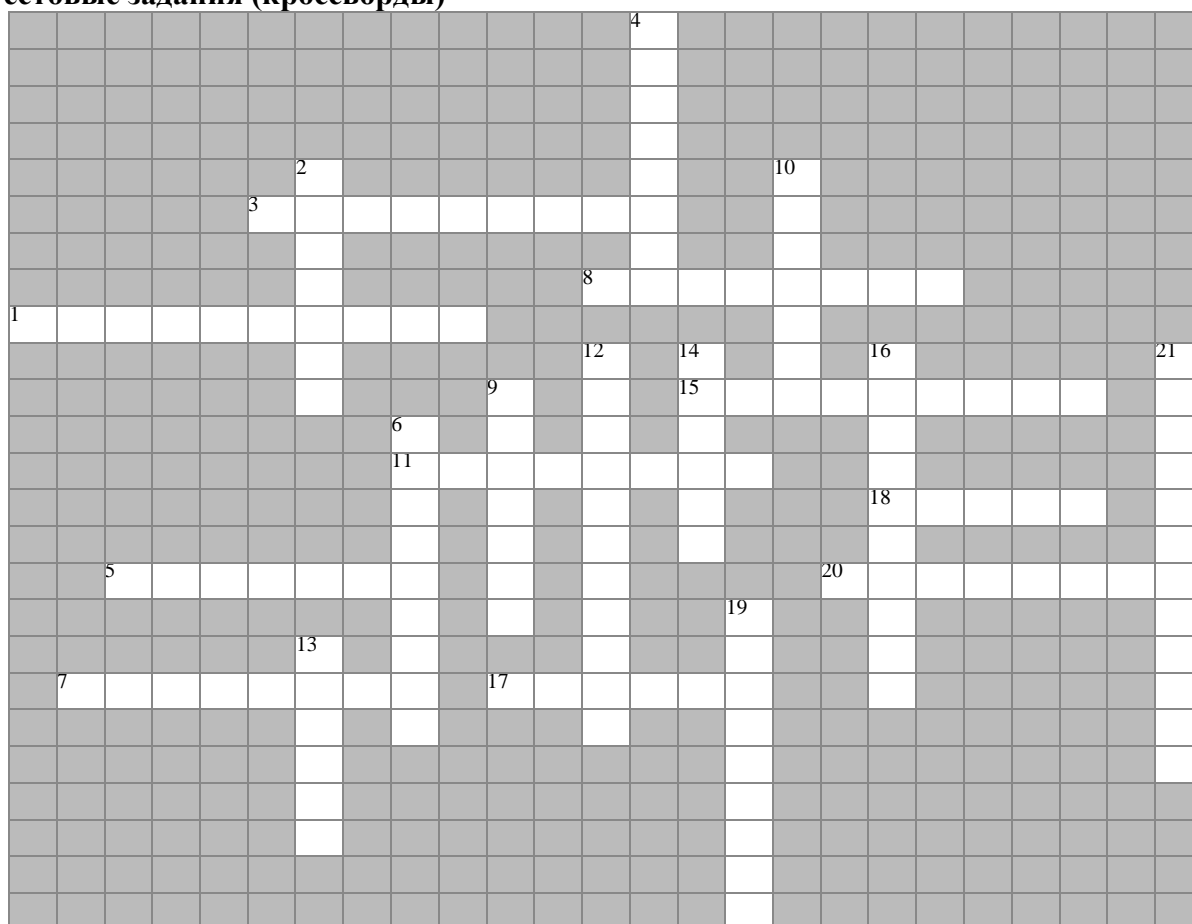
Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций). До зачета допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до зачета (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время зачета.

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
50 и менее	Не зачтено
51 – 100	Зачтено

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся

#### Тестовые задания (кресворды)



	По горизонтали		По вертикали
1.	Биомеханическая характеристика, которая в процессе измерения меняется, как правило случайным образом	2.	Основоположник рефлекторной теории управления движениями
3.	Основоположник теории управления движениями	4.	Это является самым простым объектом для изучения в биомеханике
5.	Российский ученый внесший существенный вклад в биомеханику, в честь которого назван один из вузов страны в области физической культуры и спорта	6.	Двигательные действия этой категории людей являются объектом познания в биомеханике спорта
7.	Что именно оказывает существенное влияние на закономерности движений живых организмов	9.	Итальянский ученый написавший книгу «О движении животных»
8.	Совокупности движений, имеющие определенную двигательную цель или	10.	Двигательные действия человека это многоуровневая ....

	решающие двигательную задачу		
11.	Биомеханическая характеристика, которая в процессе измерения не меняется	12.	Это раздел биологии, изучающий механические свойства живых тканей
15.	Ученый, разработавший динамическую анатомию применительно к задачам физической культуры и спорта	13.	Один из основ метода в биомеханике в наиболее общем виде
17.	Ученый XVII века, который создал основу рефлекторной теории, показав, что причиной движений может быть конкретный фактор внешней среды	14.	Один из основ метода в биомеханике в наиболее общем виде
18.	Оценкой эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели решается ... задача биомеханики	16.	Наука, которая наряду с биологией является важной для изучения биомеханики
20.	Что должны обеспечить метод и аппаратура в биомеханических исследованиях (адекватно целям и задачам)	19.	Ученый, показавший, что сила мышц сильно зависит от ее поперечного сечения
		21.	Целенаправленные системы двигательных действий это двигательная ....

### Вопросы для устного опроса

**Устный опрос.** Для подготовки к устному опросу студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал практических занятий; владеть понятиями и терминами;

Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу:

- Предмет и задачи биомеханики. Ее связь с другими науками. История развития, основные направления развития биомеханики.
- Понятие о характеристиках движения.
- Кинематические характеристики движений (пространственные, временные, пространственно-временные).
- Динамические характеристики движений (инерционные и силовые).
- Энергетические характеристики.
- Внешние и внутренние силы в действиях человека и их источники.
- Тело человека как биодинамическая система.
- Звенья тела как рычаги и маятники.
- Механические и биологические свойства мышц.
- Геометрия масс тела: ЦТ звеньев и их относительный вес. Общий ЦТ.
- Понятие о системе движения.
- Состав и структура системы движений.
- Виды структур в системе движений.
- Управление в движениях человека.
- Порядок построения промера по кинограмме.
- Способы определения общего центра тяжести тела спортсмена.
- Виды движений человека: общая характеристика и примеры.
- Сохранение равновесия тела.
- Движения на месте.



- Движения вокруг оси.
- Локомоторные движения: общая двигательная задача, виды локомоций.
- Взаимодействие сил при отталкивании от опоры. Роль маховых движений.
- Шагательные движения: ходьба и бег.
- Водные локомоции.
- Локомоции с использованием технических средств.
- Механизм увеличения скорости рабочих звеньев в перемещающих движениях.
- Точность перемещающих движений.
- Ударные действия. Виды ударов. Биомеханика ударных действий.
- Биодинамика избранного вида спорта.

По каждой теме студенту предлагается ответить не менее чем на 5 вопросов. Максимальный балл ставится только при соблюдении всех ключевых моментов ответа.

#### **6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

##### **Перечень вопросов к промежуточному контролю:**

1. Вклад Ф.П. Лесгафта и Н.А. Бернштейна в развитие биомеханики в нашей стране.
2. Предмет биомеханики как науки о движениях. Объект познания и область изучения.
3. Понятия о формах движения. Их разновидности.
4. Особенности механического движения человека. Почему система движений человека является многоуровневой?
5. Механическое движение в живых системах.
6. Общие и частные задачи в биомеханики
7. Реализация системно-структурного подхода к анализу движений человека.
8. Механическая обусловленность и рефлекторная природа движений человека.
9. Основные требования к методу исследования и к аппаратуре в биомеханике.
10. Биомеханические переменные и параметры.
11. Понятие об измерительной системе в исследованиях по биомеханике.
12. Датчики, наиболее часто используемые в исследованиях в биомеханике спорта.
13. Акселерометры и их применение в исследованиях по биомеханике.
14. Экспериментальные методы определения биомеханических параметров
15. Особенности применения оптических методов регистрации движений и их практическое значение
16. Киносъемка в биомеханике и его потенциальные возможности
17. Механоэлектрические методы определения биомеханических характеристик.
18. Тензодинамометрия в биомеханике и его отличие от оптических методов регистрации движений.
19. Электромиография его роль в исследованиях в биомеханике.
20. Опишите нагрузки по виду действия, оказываемые на человека во время занятий спортом.
21. Опишите основные виды деформаций тела, какие из этих видов встречаются в спорте?
22. Упругие деформации в спорте и их роль при выполнении определенных упражнений (на примере работы с отягощениями)
23. Биомеханические пары в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.
24. Биомеханические цепи в спорте и примеры их возникновения во время выполнения упражнений.

25. Степени свободы в биомеханике спорта. Примеры ограничений степеней свободы во время выполнения движений.
26. Звенья тела как рычаги и маятники
27. Разновидности рычагов и особенности их работы на примере опорно-двигательного аппарата человека.
28. Условия равновесия и ускорения костных рычагов.
29. «Золотое правило» движения в биомеханике человека.
30. Современная модель мышцы в биомеханике спорта и ее элементы.
31. Механика мышечного сокращения.
32. Влияние внешнего сопротивления на механические показатели мышечного сокращения.
33. Охарактеризуйте механические условия тяги мышц
34. Охарактеризуйте анатомические условия тяги мышц
35. Охарактеризуйте физиологические условия тяги мышц
36. Разновидности работы мышц.
37. От каких факторов зависит результат приложения тяги мышцы в кинематической цепи.
38. Групповые взаимодействия мышц при выполнении упражнений.
39. Мышцы синергисты и антагонисты и их роль при выполнении двигательной задачи.
40. Взаимодействие групп мышц при различных внешних сопротивлениях.
41. Перенаправление напряжений мышц при выполнении движений с участием множества суставов (привести примеры)
42. Кинематические характеристики движений человека.
43. Системы отчета расстояния и времени: выбор тела отчета
44. Системы отчета расстояния и времени в спорте: выбор начала и направления отчета расстояния.
45. Основные способы определения (описания) движения точки и их применение в спорте.
46. Единицы отчета расстояния в биомеханике.
47. Пространственные характеристики движений тела: координаты точки, тела и системы.
48. Временные характеристики движений тела в биомеханике.
49. Пространственно-временные характеристики движения тела.
50. Кинематические особенности движений человека
51. Понятие об инертности. Инертность в движениях человека и его роль в спорте.
52. Масса и момент инерции тела.
53. Силовые характеристики движения.
54. Способы измерений силовых характеристик.
55. Статическое действие силы в спорте.
56. Примеры динамического действия сил в спорте.
57. Классификация сил и их роль в спорте.
58. Момент силы и его учет в контактных видах спорта.
59. Сила тяжести и вес, его учет в различных видах спорта. Преимущества и недостатки избыточного веса в контактных видах спорта.

60. Силы сопротивления среды. Их роль в спорте и его учет в спортивной деятельности.
61. Реакция опоры и его отличия в различных видах спорта в зависимости от опорной поверхности.
62. Сила трения и его роль в скоростно-силовых видах спорта и в зимних видах спорта.
63. Внутренние относительно системы силы и их роль в формировании движения.
64. Динамические особенности движений человека и роль различных сил при решении двигательных задач.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности : учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. – М : Академия, 2011. – 320 с. – ISBN 978–5–7695–7995–0 – Текст : непосредственный.
2. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В. Б. Коренберг. – М : Советский спорт, 2011. – 206 с. – ISBN 978–5–9718–0528–1– Текст : непосредственный.
3. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике : учебное пособие / В.Б. Коренберг. – Москва : Советский спорт, 2011. – 206 с. – ISBN 978–5–9718–0528–1. – Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/4095> (дата обращения: 10.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений : [монография] / Д. Д. Донской. – М. : Советский спорт, 2015. – 178 с. : ил. – (Атланты спортивной науки). – ISBN 978–5–9718–0750–6 : – Текст : непосредственный.
5. Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник / В. И. Дубровский, В. Н. Фёдорова. – М. : ВЛАДОС–ПРЕСС, 2008. – 669 с.: ил. – ISBN 978–5–305–00101–3. – Текст : непосредственный.
6. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки : монография / В. А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 280 с. :ил. – ISBN 966–7133–58–3. – Текст : непосредственный.
7. Шемуратов, Ф. А. Биомеханический анализ локомоторного движения : методические рекомендации для студентов / Ф. А. Шемуратов. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – 24 с. – Текст : непосредственный.
8. Шемуратов, Ф. А. Биомеханический анализ вращательного движения : методические рекомендации для студентов / Ф. А. Шемуратов, К. Н. Моисеева. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – 28 с. – Текст : непосредственный.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Российский журнал биомеханики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/> (Дата обращения 12.09.2019)
2. Биомеханика в России (интернет портал) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biomechanics.pro/> (Дата обращения 12.09.2019)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/> (Дата обращения 12.09.2019)
4. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/> (Дата обращения 12.09.2019)

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

**Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

**Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета,

статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

#### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

#### **9.5. Методические указания для подготовки к зачету**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачёта.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения зачета является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования.

Цели зачета и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора билета по зачету. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по билету обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачета.

## **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача зачета**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Зачтено – от 51 и выше баллов

Не зачтено – 50 и менее баллов.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Информационные технологии:**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Для проведения практических занятий по дисциплине используется специализированная аудитория на 30 посадочных мест.

Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

### **Перечень материально-технического обеспечения практических занятий**

1. Аудитория на 100 посадочных мест.
2. Компьютер ICL RAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету, моноблок USN BUSINESS 954W

- (13шт.), интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W
3. Библиотека (абонемент). Персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP.
4. Электронный читальный зал. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
5. Читальный зал. Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2020/2021	Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	с 12.02.2019 г. по 12.02.2020 г.
	Договор №329 № от 28.05.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Электронное издательство Юрайт». Доступ: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	С 28.05.2019 по 28.09.2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт

Автор: Мавлиев Ф.А.



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Физиология человека***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Авторы программы: к.б.н., доцент Назаренко А.С., к.б.н., доцент Исхакова А.Т.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года  
Протокол № 3 .

Заведующий  
кафедрой

Назаренко А.С.  
« 7 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**ОПК–1.** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**ОПК-13.** Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знает:</b> положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования	А/03.5 А/04.5	ОПК-1
содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	А/03.5 А/04.5	ОПК-13

## 9. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Учебная дисциплина относится к Блоку 1. Обязательная часть Б1.О.11 образовательной программы.

В соответствии с примерным учебным планом дисциплина проводится на втором курсе в третьем и четвертом семестрах в течение 36 недель на очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	<b>54</b>			54	54				
В том числе:									
Лекции	<b>44</b>			22	22				
Семинары	<b>64</b>			32	32				
Практические занятия									
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	<b>экзамен</b>				экзамен				

Самостоятельная работа (всего)									
Общая трудоемкость	Часы	216			108	108			
	Зачетные единицы	6			3	3			

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№п/п	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	<i>Введение в дисциплину «Физиология человека»</i> Предмет и задачи физиологии; связь физиологии с другими науками; методы физиологических исследований. Краткие сведения о развитии физиологии. Общие физиологические понятия (организм, его основные признаки; обмен веществ, внешняя и внутренняя среда организма, гомеостаз, раздражители и их классификация, нервный и гуморальный механизмы регуляции функций). Основные состояния организма: физиологический покой, возбуждение, торможение, их проявления и роль в организме. Рост и развитие организма человека, основные их закономерности. Возрастная периодизация человека. Нейрогуморальная регуляция функций в организме.	ОПК-1	6
2.	<i>Физиология возбудимых тканей</i> Понятие возбудимых тканей. Свойства возбудимых тканей. Биоэлектрические явления в возбудимых тканях. Мембранный потенциал и механизмы его формирования. Явление парабьоза и его значение. Возбудимость, ее изменения при прохождении волны возбуждения. Абсолютная и относительная рефрактерность. Фаза экзальтации. Порог раздражения, реобазы, хронаксия. Лабильность, ее изменения. Основные состояния организма: физиологический покой, возбуждение и его проявления, торможение, его роль в организме.	ОПК-1	10
3.	<i>Физиология нервной системы</i> Общая физиология нервной системы (морфофункциональная организация, рефлекторный механизм деятельности ЦНС, рефлекс, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо, виды рефлексов). Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Виды нейронов и их функции. Механизм проведения возбуждения по нервному волокну. Морфофункциональная характеристика синапсов. Виды синапсов и их роль в формировании импульсного ответа нейрона. Механизм передачи нервных импульсов через синапсы. Координационная деятельность ЦНС. Понятие о нервном центре. Виды нервных центров. Основные свойства нервных центров. Координация деятельности ЦНС. Торможение, его виды. Иррадиация и концентрация возбуждения. Реципрокные взаимоотношения в ЦНС. Учение А. Ухтомского о доминанте. Принцип общего конечного пути (Шеррингтон). Функциональные системы мозга.	ОПК-1	20
4.	<i>Частная физиология ЦНС</i>	ОПК-1	14

	<p>Функциональная организация спинного мозга; роль спинного мозга в моторных и вегетативных реакциях.</p> <p>Функции продолговатого мозга; роль продолговатого мозга в моторных и вегетативных реакциях.</p> <p>Функции среднего мозга, его роль в организации познотонических и ориентировочных рефлексов.</p> <p>Функциональная организация промежуточного мозга; Гипоталамус как высший подкорковый центр вегетативной регуляции.</p> <p>Неспецифическая система мозга; функции ретикулярной формации.</p> <p>Лимбическая система мозга и ее роль в формировании эмоционального поведения.</p> <p>Функции мозжечка, его роль в регуляции движений человека.</p> <p>Функции подкорковых ядер.</p> <p>Кора больших полушарий (КБП), вертикальная колонка нейронов – функциональная единица КБП, функциональные блоки мозга.</p> <p>Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в поддержании гомеостаза в организме. Функциональная характеристика симпатического и парасимпатического отделов ВНС. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении двигательной деятельности.</p> <p>Возрастные и половые особенности нервной системы.</p>		
5.	<p><i>Физиология высшей нервной деятельности</i></p> <p>Понятие высшей нервной деятельности (ВНД); учение И.П. Павлова об условных рефлексах как основе ВНД; сравнительная характеристика условных и безусловных рефлексов; механизм образования условных рефлексов; виды условных рефлексов; память, ее виды; виды торможения условных рефлексов и их механизмы; динамический стереотип и механизмы его образования; физиологические основы механизмы мотивации и эмоций; функциональная организация сложных форм деятельности человека; функциональные системы (П.К. Анохин); типы ВНД; понятие о первой и второй сигнальных системах; физиологические механизмы восприятия, внимания и мышления; значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения. Возрастно-половые особенности ВНД.</p>	ОПК-1	18
6.	<p><i>Физиология нервно-мышечного аппарата</i></p> <p>Понятие о нервно-мышечном аппарате; двигательная единица – функциональная единица нервно-мышечного аппарата; типы и свойства двигательных единиц; передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе; механизм сокращения и расслабления мышечного волокна (теория скольжения); типы и режимы сокращения мышечных волокон; механизмы регуляции силы мышечного волокна; влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость; особенности включения различных типов ДЕ при разных режимах сокращения; электрические явления в мышцах (электромиография); механизм формирования тонуса скелетных мышц; функциональная характеристика гладких</p>	ОПК-13	12

	мышц.		
7.	<p><i>Физиология сенсорных систем</i></p> <p>Общая физиология сенсорных систем (функции сенсорных систем; общие закономерности деятельности сенсорных систем; функциональная организация сенсорной системы; рецепторы, их классификация и механизм возбуждения; пороги раздражения рецепторов; адаптация рецепторов). Физиология зрительной сенсорной системы. Механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору больших полушарий. Аккомодация и адаптация в зрительной сенсорной системе. Острота и поле зрения; цветовое зрение; роль зрительной сенсорной системы в двигательной деятельности. Физиология слуховой сенсорной системы – механизм восприятия и передачи слуховой информации в КБП; пороги раздражений; особенности восприятия звуков различной частоты; роль слуховой сенсорной системы в двигательной деятельности. Физиология вестибулярной сенсорной системы; механизм восприятия и передачи информации в вестибулярной сенсорной системе; вестибулярные рефлексy; роль вестибулярной сенсорной системы в двигательной деятельности. Двигательная сенсорная система – проприорецепторы и их виды; механизм восприятия и передачи информации в КБП; роль двигательной сенсорной системы в управлении движениями. Физиология висцеральной сенсорной системы – рецепторы и их виды; механизмы восприятия и передачи информации в висцеральной сенсорной системе. Основы физиологии болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных систем. Механизмы взаимодействия различных сенсорных систем при мышечной деятельности; возрастные и половые особенности сенсорных систем.</p>	ОПК-1	14
8.	<p><i>Физиология произвольных движений</i></p> <p>Основные принципы и общая схема организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов; многоуровневый характер регуляции двигательных актов; функциональная система управления движениями; механизмы регуляции позы тела; роль обратной афферентации в управлении движениями; речевая регуляция движений; сравнительная характеристика двигательных умений и навыков; физиологические механизмы формирования двигательных навыков; функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип.</p>	ОПК-13	14
9.	<p><i>Система крови</i></p> <p>Понятие о системе крови; состав и объем крови; функции крови; форменные элементы крови и их функции; физико-химические свойства плазмы крови; группы крови; механизмы гемостаза; механизмы регуляции системы крови; реакции системы крови на физические нагрузки; возрастно-половые особенности системы крови.</p>	ОПК-13	14

10.	<p><i>Физиология сердечно-сосудистой системы</i></p> <p>Функциональная организация и функции сердечно-сосудистой системы. Функциональная характеристика сердца. Функциональные особенности сердечной мышцы; проводящая система сердца; автоматизм; биоэлектрические явления в сердечной мышце; электрокардиография; сократительная деятельность сердечной мышцы; фазы сердечного цикла; зависимость частоты сердечных сокращений от мощности мышечной работы; объемы крови, характеризующие работу сердца, и их зависимость от мощности мышечной работы, и положения тела; механизмы регуляции работы сердца;</p> <p>Физиология кровообращения</p> <p>Функциональная характеристика сосудов. Функции сосудов. Механизмы обмена веществ между кровью и тканями. Гемодинамика и ее биофизические основы. Артериальное давление и факторы, его определяющие; объемная и линейная скорости кровотока; механизмы движения крови в различных участках сосудистого русла; механизмы регуляции гемодинамики; реакции сосудистого русла на физические нагрузки; факторы, определяющие кровоснабжение мышц; особенности кровоснабжения мышц при динамической работе и статических усилиях; возрастные и половые особенности сердечно-сосудистой системы.</p>	ОПК-13	20
11.	<p><i>Физиология дыхательной системы</i></p> <p>Понятие о системе дыхания. Функции дыхания. Этапы газообмена в организме, Механизмы вдоха и выдоха, Легочные объемы и емкости. Легочная вентиляция в покое и при мышечной деятельности. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Механизмы обмена и транспорта газов в организме (механизмы транспорта кислорода кровью; кислородная емкость крови и факторы, ее определяющие; оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость и объем его диссоциации; артерио-венозная разность по кислороду, коэффициент утилизации кислорода; механизмы транспорта углекислого газа кровью). Механизмы регуляции дыхания; роль коры больших полушарий в регуляции дыхания; особенности регуляции дыхания при мышечной работе; возрастные и половые особенности функции дыхания.</p>	ОПК-13	16
12.	<p><i>Физиология пищеварения</i></p> <p>Общая характеристика системы пищеварения. Сравнительная характеристика полостного и пристеночного пищеварения; пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта; секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ); роль поджелудочной железы и печени в процессах пищеварения; механизмы всасывания продуктов переваривания пищи; механизмы регуляции пищеварительных процессов; влияние двигательной деятельности на процессы пищеварения.</p>	ОПК-1	12
13.	<p><i>Обмен веществ и энергии</i></p> <p>Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм. Белки и их</p>	ОПК-1	12

	функциональное значение для организма человека; азотистый баланс; регуляция обмена белков. Углеводы и их функциональное значение для организма человека; механизмы регуляции углеводного обмена. Жиры и их функциональное значение в организме человека; механизмы регуляции белкового, углеводного и жирового обмена; особенности обмена белков, жиров и углеводов при мышечной работе различной интенсивности. Обмен воды и минеральных веществ и его значение; механизмы регуляции обмена воды и минеральных веществ; особенности обмена воды и минерального обмена при мышечной работе.		
14.	<i>Физиология выделения</i> Общая характеристика процессов выделения; функциональная характеристика мочеполовой системы; механизмы мочеобразования и мочевыделения; механизмы регуляции мочеобразования и мочевыделения; состав мочи; выделительная функция потовых желез; особенности выделительных процессов при мышечной деятельности; возрастные особенности пищеварения.	ОПК-1	10
15.	<i>Физиология эндокринной системы</i> Функции желез внутренней секреции (ЖВС). Особенности деятельности ЖВС при мышечной работе. Гормоны и физиологические механизмы их действия. Функции гормонов гипофиза; роль гормонов гипофиза в регуляции функциональной активности других ЖВС; функции гормонов надпочечников, Гормоны мозгового слоя надпочечников; гормоны коркового слоя надпочечников; роль гормонов надпочечников в приспособлении организма к экстремальным факторам. Функции гормонов щитовидной железы; роль гормонов щитовидной железы в приспособлении организма к действию экстремальных факторов. Функции гормонов поджелудочной железы. Функции половых гормонов; значение половых гормонов для развития физических качеств человека. Роль гормонов ЖВС в мышечной деятельности. Возрастные и половые особенности функционирования эндокринной системы.	ОПК-1	10
16.	<i>Физиология терморегуляции</i> Тепловой обмен. Температура тела человека и изотермия. Механизмы теплообразования. Механизмы теплоотдачи. Регуляция теплообмена.	ОПК-1	14
		Итого:	216ч

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**

Работа студентов над освоением курса физиологии спорта, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, освоение рекомендованных методов исследования, овладение необходимыми умениями и навыками.

Для самостоятельной работы студентов были подготовлены специальные вопросы по разным разделам дисциплины «Спортивная физиология».

#### **5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

1. Основные этапы развития физиологии мышечной деятельности и спорта.

2. Дать характеристику и описать особенности нервной и гуморальной регуляции физиологических функций. В чем состоит значение различных «блоков» системы управления движениями?
3. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС. Изучить на себе проявления элементарных двигательных рефлексов.
4. Каковы виды и функции нейронов. Особенности передачи информации от одного нейрона к другому (функции синапсов, их виды).
5. Каковы основные функции различных отделов ЦНС в управлении физиологическими функциями и движениями (спинной мозг, продолговатый, средний и промежуточный мозг; гипоталамус, ретикулярная формация ствола мозга, лимбическая система, мозжечок; кора больших полушарий).
6. Что такое сенсорные системы? Классификация и механизмы возбуждения рецепторов. Какова роль зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной сенсорной систем в формировании двигательных навыков и в управлении движениями?
7. Исследуйте и докажите значение различных сенсорных систем в управлении движениями и формировании двигательных навыков.
8. Что такое высшая нервная деятельность? Условные рефлексы, их роль в жизнедеятельности человека и при формировании двигательных навыков.
9. Что такое нервно-мышечный аппарат? Двигательные единицы (ДЕ) мышцы и их типы (морфологические, физиологические и биохимические особенности). В чем специфика включения различных ДЕ в работу в зависимости от мощности выполненного упражнения.
10. Каковы современные представления о механизме сокращения скелетных мышц? Теория скольжения. Виды сокращения мышц человека.
11. Значение АТФ в процессе сокращения мышечных волокон. Каковы энергетические системы, обеспечивающие ресинтез АТФ, их мощность и емкость?
12. Произвести измерения максимальной произвольной силы (методом динамометрии) на протяжении учебно-тренировочного дня и дать анализ причин обнаруженных изменений.
13. Дать ориентировочную оценку композиции собственных мышц по данным прыжка вверх и в длину.
14. В чем состоит физиологический механизм формирования двигательных навыков? Стабильность и вариативность двигательных навыков (значение обратных связей, дополнительной информации, словесной регуляции).
15. На примере собственной специализации изучить и объяснить влияние дополнительной и срочной информации на совершенствование техники спортивных движений. Определить степень освоения двигательного навыка.
16. Что такое система крови? Ее основные функции. Каковы основные изменения в системе крови при мышечной деятельности?
17. Опишите морфофункциональные особенности сердца как органа. Кровообращение и метаболизм мышц предсердий и желудочков во время систолы и диастолы.
18. Что обеспечивает сокращение сердечной мышцы?
19. Каковы основные показатели работы сердца как насоса? Каким образом изменяется и регулируется минутный объем крови (МОК), систолический объем (СО<sub>2</sub>) и частота сердечных сокращений (ЧСС) с увеличением мощности аэробной работы?
20. Максимальная ЧСС у лиц разного возраста и пола, прямые и косвенные методы ее определения.
21. Каким образом ЧСС используется в качестве показателя физиологической стоимости физической работы? Какова взаимосвязь ЧСС с потреблением кислорода и мощностью аэробной работы?
22. Как регулируется кровоток в различных частях тела человека? Как он изменяется при мышечной работе?



23. Гемодинамика и показатели ее определяющие. Каким образом изменяется систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) при статической и динамической работе различного характера (сила и продолжительность сокращений, объем работающих мышц, мощность и длительность циклических упражнений)?

24. Измерить и проанализировать изменения ЧСС на протяжении учебно-тренировочного дня и объяснить механизмы наблюдаемых явлений.

25. Измерить и объяснить механизмы изменения АД и ЧСС у человека при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортопроба) на протяжении дня, до и после тренировки.

26. Какие функции выполняет внешнее дыхание? Механизмы вдоха и выдоха. Минутный объем дыхания (МОД), дыхательный объем (ДО) и частота дыхания в покое. Зависимость этих показателей от мощности аэробной работы.

27. Как происходит обмен газов между альвеолами и легочными капиллярами? Парциальное давление газов в альвеолах и напряжение газов и легочных капиллярах.

28. В каком виде транспортируются кровью кислород и углекислый газ? Что определяет кислородную емкость крови?

29. Каким образом регулируется внешнее дыхание в покое и при мышечной работе (значение химических и физических стимулов)?

30. Определить ЧД в покое, до, вовремя и после тренировочных нагрузок. Определить ориентировочные показатели МОД во время физических упражнений на основе данных о Ваших ЖЕЛ и ЧД.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-1	код ПС – 05.003, код ТФ – А/03.5 (измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) код ТФ – А/04.5 (консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся)	ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования
ОПК-13	код ПС – 05.003, код ТФ – А/03.5 (измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки) код ТФ – А/04.5 (консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной	ОПК-13.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

**Формы, уровни и критерии оценивания**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
3.	Контроль практических навыков и умений	Средство контроля практических умений и навыков: Студент должен знать название анатомических образований (кости, мышцы), внутренние органы. Уметь их находить и показывать на остеологических моделях и рельефных таблицах, а также на слайдах, атласах и живом человеке	Остеологические муляжи, анатомические модели внутренних органов, рельефные таблицы, слайды
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для экзамена	Перечень вопросов к экзамену

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не

		допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с

		требованиями
Экзамен	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок

### 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи экзамена по дисциплине, описание шкалы оценивания

По результатам текущего контроля успеваемости за 2 модуля студент до экзамена может набрать от 0 до 50 баллов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
ОПК-1 ОПК-13	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	0 – 14
		– низкий	15 – 32
		– средний	33 – 42
		– высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

### Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	50% и менее
	– низкий	51% – 65 %
	– средний	66 % – 84%
	– высокий	85% – 100%

**Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.**

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций). До экзамена допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до экзамена (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время экзамена.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированной компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий
66 – 84	Хорошо	Средний
85 – 100	Отлично	Высокий

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

**Пример:** вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.

**Тема:** Физиология утомления

**Цель:** Изучить условия и причины, при которых развивается утомление мышц.

**Вопросы для собеседования:**

1. Функциональная организация скелетных мышц.
2. Двигательные единицы, их размеры и функциональные свойства.
3. Типы сокращения мышечного волокна.
4. Типы мышечных волокон и их характеристика.
5. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
6. Утомление и его виды. Влияние темпа работы на развитие утомления.
7. Влияние состава двигательных единиц на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость.

**Тема:** Исследование реципрокного торможения двигательных реакций методом электромиографии.

**Цель:** Изучить метод исследования состояния мышц и механизмов, контролирующих их работу.

**Вопросы для собеседования:**

1. Одиночное и тетаническое сокращение мышц.

2. Сила мышц, факторы её определяющие.
3. Виды и режимы сокращения мышц.
4. Энергетика мышечного сокращения.
5. Роль АТФ в механизмах мышечного сокращения.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

*Примеры тестовых заданий по различным разделам дисциплины.*

**ТЕСТ № 1**

**1. На каком уровне не происходит замыкание висцеро-висцеральных безусловных рефлексов?**

- 1) Вегетативные ганглии;
- 2) Спинной мозг;
- 3) Продолговатый мозг;
- 4) Кора больших полушарий.

**2. Температурный центр, в каком отделе головного мозга находится?**

- 1) Продолговатый мозг;
- 2) Мозжечок;
- 3) Красные ядра;
- 4) Таламус;
- 5) Гипоталамус.

**3. В осуществлении какого рефлекса участвуют ядра четверохолмия:**

1. Температурного.
2. Зрительного.
3. Миотатического.
4. Тактильного.

**4. Чем иннервируются волокна скелетной мускулатуры?**

1. Альфа-мотонейронами.
2. Бета-мотонейронами.
3. Альфа- и бета-мотонейронами.
4. Аксонами вставочных нейронов.

**5. Чем иннервируются рецепторы растяжения?**

1. Альфа-мотонейронами.
2. Бета-мотонейронами.
3. Гамма-мотонейронами.
4. Альфа- и гамма-мотонейронами.
5. Аксонами вставочных нейронов.

**6. Рефлексы, возникающие для поддержания позы при движении, называются?**

1. вегетативные
2. статокINETические
3. спинальные
4. статические
5. выпрямительные

**7. Возбуждение в безмякотных нервных волокнах распространяется?**

- 1) Сальтаторно;
- 2) Непрерывно;
- 3) Против движения аксоплазмы;
- 4) Не распространяется.

**8. Фаза полной невозбудимости клетки называется?**

- 1) Относительной рефрактерностью
- 2) Субнормальной возбудимостью
- 3) Абсолютной рефрактерностью
- 4) Экзальтацией

**9. Способность клеток отвечать на действие раздражителей процессом возбуждения называется?**

- 1) Раздражимость;
- 2) Возбудимость;
- 3) Лабильность;
- 4) Проводимость.

**10. Что характерно для возбудимых тканей при гиперполяризации?**

- 1) Возбуждение;
- 2) Торможение;
- 3) Локальный ответ;
- 4) Хронаксия.

**11. Закону «всё или ничего» подчиняется?**

- 1) Одиночная нервная клетка;
- 2) Гладкая мышца;
- 3) Нервный ствол;
- 4) Целая скелетная мышца.

**12. Структурное образование, обеспечивающее передачу возбуждения с одной клетки на другую, называется?**

- 1) Ядро клетки;
- 2) Перехват Ранвье;
- 3) Аксонный холмик;
- 4) Синапс.

**13. В гетерогенной системе «нерв-синапс-мышца» утомление наступает в первую очередь?**

- 1) В синапсе;
- 2) В скелетной мышце;
- 3) В нервном стволе;
- 4) В нервных клетках.

**14. Гладкий тетанус возникает при нанесении?**

- 1) Одиночных раздражений;
- 2) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу расслабления;
- 3) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу сокращения;
- 4) Серии стимулов, когда каждый последующий стимул наносится в фазу абсолютной рефрактерности.

**15. В состав рефлекторной дуги входит?**

- 1) Рецептор, афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
- 2) Рецептор, афферентный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
- 3) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
- 4) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон.

**16. Какие из перечисленных центров располагаются в продолговатом мозге?**

- 1) Терморегуляции и потоотделения;
- 2) Дыхательный и сосудодвигательный;
- 3) Голода и насыщения;
- 4) Жажды и осморегуляции;

**17. Какие из перечисленных рефлексов замыкаются на уровне спинного мозга?**

- 1) Глотательный и жевательный;
- 2) Брюшные и сухожильные;
- 3) Статические и статокинетические;
- 4) Слюноотделительный и сокоотделительный.

**18. К защитным бульбарным рефлексам относится?**

- 1) Слюноотделительный;
- 2) Кашлевой;
- 3) Глазодвигательный;
- 4) Жевательный.

**19. Как правило Белла-Мажанди определяет функции спинномозговых корешков?**

- 1) Задние корешки являются эфферентными, передние афферентными
- 2) Задние корешки являются афферентными, передние эфферентными
- 3) Передние и задние корешки являются эфферентными
- 4) Передние и задние корешки являются афферентными

**20. Активирующее влияние на кору больших полушарий оказывает?**

- 1) Варолиев мост;
- 2) Мозжечок;
- 3) Спинной мозг;
- 4) Ретикулярная формация.

**21. Какие структуры мозга обеспечивают произвольные движения у человека?**

- 1) Пирамидная кора;
- 2) Экстрапирамидная система;
- 3) Альфа - и гамма-мотонейроны;
- 4) Варолиев мост.

**22. Электроэнцефалография – это метод регистрации?**

- 1) Активности нервных проводников;
- 2) Локальной активности отдельных зон коры;
- 3) Суммарной активности головного мозга;
- 4) Потенциала действия отдельных нейронов.

**23. Вегетативная нервная система не иннервирует?**

- 1) Мышечные волокна скелетных мышц;
- 2) Гладкие мышцы сосудов и внутренних органов;
- 3) Сердечную мышцу;
- 4) Железистые клетки.



**24. Какое из перечисленных веществ является медиатором парасимпатической нервной системы и передает возбуждение в вегетативных ганглиях?**

- 1) Норадреналин;
- 2) Ацетилхолин;
- 3) Серотонин;
- 4) Дофамин.

**25. Какое химическое вещество является медиатором постганглионарных симпатических нервных волокон?**

- 1) Ацетилхолин;
- 2) Норадреналин;
- 3) Дофамин;
- 4) Серотонин.

**26. С каким белком взаимодействуют ионы кальция, активируя сокращение скелетной мышцы?**

- 1) Миозин;
- 2) Тропонин;
- 3) Тропомиозин;
- 4) Актин.

**27. Как называется длительное непрерывное сокращение скелетной мышцы, обусловленное действием частых стимулов?**

- 1) Тетанус;
- 2) Реобаза;
- 3) Хронаксия;
- 4) Деполяризация;

**28. Какая структура не является компонентом рефлекторной дуги?**

- 1) Сегмент спинного мозга;
- 2) Обстановочная афферентация;
- 3) Эфферентное нервное волокно;
- 4) Афферентное нервное волокно.

**29. Иррадиацией возбуждения называется процесс?**

- 1) Концентрации возбуждения в одном центре;
- 2) Распространения возбуждения от одного нейрона на многие;
- 3) Возникновения возбуждения в ранее заторможенном центре;
- 4) Возникновения торможения в ранее возбужденном центре.

**30. Основная форма передачи информации в нервной системе?**

- 1) Рецепторный потенциал;
- 2) Возбуждающий и тормозной постсинаптические потенциалы;
- 3) Потенциал действия;
- 4) Локальный ответ.

**31. Какой физиологический эффект вызывают медиаторы возбуждающих синапсов?**

- 1) Деполяризуют постсинаптическую мембрану;
- 2) Гиперполяризуют постсинаптическую мембрану;
- 3) Вызывают торможение постсинаптической клетки;
- 4) Всё верно.

**32. Сокращение мышцы, при котором оба конца её неподвижно закреплены, называется?**

- 1) Изотоническим;
- 2) Изометрическим;
- 3) Концентрическим;
- 4) Эксцентрическим.

**33. Сокращение мышцы, возникающее при раздражении серией импульсов, каждый из которых действует в фазу расслабления от предыдущего, называется?**

- 1) Гладкий тетанус;
- 2) Зубчатый тетанус;
- 3) Одиночное сокращение;
- 4) Оптимум.

**34. Сокращение мышцы, при котором не изменяется напряжение мышцы, а изменяется её длина, называется?**

- 1) Изометрическим;
- 2) Изотоническим;
- 3) Концентрическим;
- 4) Эксцентрическим.

**35. Начало мышечного сокращения обеспечивается?**

- 1) Ионами кальция;
- 2) Ионы хлора;
- 3) Ионами калия;
- 4) Ионами натрия.

**36. С чем связана высокая утомляемость нервных центров?**

- 1) С иррадиацией возбуждения;
- 2) С истощением запасов медиатора и энергетических ресурсов;
- 3) С посттетанической потенциацией;
- 4) С концентрацией возбуждения.

**37. Способность нейрона устанавливать многочисленные синаптические связи называется?**

- 1) окклюзия,
- 2) конвергенция,
- 3) дивергенция.

**38. Что такое «Доминанта»?**

- 1) образование в ЦНС центра повышенной возбудимости,
- 2) появление в ЦНС нового нервного центра,
- 3) образование в ЦНС центра пониженной возбудимости.

**39. Рефлексы, возникающие для поддержания позы при движении, называются:**

1. статические,
2. кинетические,
3. соматические,
4. статокинетические.

**40. Средний мозг участвует:**

1. является главным коллектором чувствительной информации к коре больших полушарий,
2. в регуляции мышечного тонуса, осуществлении выпрямительных, статикинетических, ориентировочных зрительных и слуховых рефлексов,
3. в регуляции мышечного тонуса, координации движений, регуляции вегетативных функций.

**41. Какие функции не характерны для лимбической системы?**

1. регуляция вегетативных процессов,
2. регуляция поведенческих реакций,
3. формирование памяти, эмоций,
4. участие в образовании условных рефлексов,
5. регуляция гомеостаза.

**42. Уровень деполяризации мембраны, при котором возникает ПД, называется?**

- 1) Субкритическим уровнем;
- 2) Гипополяризацией;
- 3) Критическим уровнем деполяризации;
- 4) Гиперполяризацией.

**43. В цитоплазме нервных и мышечных клеток в покое по сравнению с наружным раствором выше концентрация ионов?**

- 1) Калия;
- 2) Натрия;
- 3) Кальция;
- 4) Хлора.

**44. Разность потенциалов между наружной и внутренней поверхностями мембраны в состоянии покоя, называется?**

- 1) Потенциалом действия;
- 2) Локальный ответ;
- 3) Реверсией;
- 4) Мембранным потенциалом.

**45. Восходящая фаза потенциала действия связана с повышением проницаемости для ионов?**

- 1) Калия;
- 2) Кальция;
- 3) Натрия;
- 4) Хлора.

## ТЕСТ № 2

**по теме «Физиология центральной и вегетативной нервной системы»**

**1. Какова важнейшая функция, выполняемая центральной нервной системой?**

- 1) **Интегративная;**
- 2) Метаболическая;
- 3) Циркуляторная;
- 4) Секреторная;

**2. Какая структура не является компонентом рефлекторной дуги?**

- 5) Сегмент спинного мозга;
- 6) **Обстановочная афферентация;**
- 7) Эфферентное нервное волокно;
- 8) Афферентное нервное волокно.

**3. Как изменится время рефлекса при увеличении силы раздражителя?**

- 1) Не изменится;
- 2) **Уменьшится;**
- 3) Увеличится;
- 4) Рефлекс не реализуется.

**4. Иррадиацией возбуждения называется процесс:**

- 5) Концентрации возбуждения в одном центре;
- 6) **Распространения возбуждения от одного нейрона на многие;**
- 7) Возникновения возбуждения в ранее заторможенном центре;
- 8) Возникновения торможения в ранее возбужденном центре.

**5. Основная форма передачи информации в нервной системе:**

- 5) Рецепторный потенциал;
- 6) **Возбуждающий и тормозной постсинаптические потенциалы;**

- 7) **Потенциал действия;**
- 8) Локальный ответ.

**6. С чем связана высокая утомляемость нервных центров?**

- 5) С иррадиацией возбуждения;
- 6) **С истощением запасов медиатора и энергетических ресурсов;**
- 7) С посттетанической потенциацией;
- 8) С концентрацией возбуждения.

**7. Функциональным нервным центром называют:**

- 1) Любую группу нейронов, расположенных в ЦНС;
- 2) Нейроны коры больших полушарий головного мозга;
- 3) **Совокупность нейронов, обеспечивающих регуляцию определенной функции;**
- 4) Совокупность нейронов, объединенных общей локализацией.

**8. В состав рефлекторной дуги входит:**

- 5) **Рецептор, афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;**
- 6) Рецептор, афферентный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
- 7) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон, исполнительный орган;
- 8) Афферентный нейрон, вставочный нейрон, эфферентный нейрон.

**9. Какие из перечисленных центров располагаются в продолговатом мозге?**

- 5) Терморегуляции и потоотделения;
- 6) **Дыхательный и сосудодвигательный;**
- 7) Голода и насыщения;
- 8) Жажды и осморегуляции;

**10. Какие из перечисленных рефлексов замыкаются на уровне спинного мозга?**

- 5) Глотательный и жевательный;
- 6) **Брюшные и сухожильные;**
- 7) Статические и статокINETические;
- 8) Слюноотделительный и сокоотделительный.

**11. К защитным бульбарным рефлексам относится:**

- 5) Слюноотделительный;
- 6) **Кашлевой;**
- 7) Глазодвигательный;
- 8) Жевательный.

**12. Активирующее влияние на кору больших полушарий оказывает:**

- 5) Варолиев мост;
- 6) Мозжечок;
- 7) Спинной мозг;
- 8) **Ретикулярная формация.**

**13. Какие структуры мозга обеспечивают произвольные движения у человека?**

- 5) **Пирамидная кора;**
- 6) Экстрапирамидная система;
- 7) Альфа - и гаммамотонейроны;
- 8) Варолиев мост.

**14. Двигательная кора находится в:**

- 1) Затылочной области (17 поле);
- 2) Височной области (41 поле);
- 3) Задней центральной извилине (поля 1,2,3);
- 4) **Передней центральной извилине (поле 4).**

**15. Электроэнцефалография – это метод регистрации:**

- 5) Активности нервных проводников;
- 6) Локальной активности отдельных зон коры;
- 7) **Суммарной активности головного мозга;**
- 8) Потенциала действия отдельных нейронов.

**16. Вегетативная нервная система не иннервирует:**

- 5) **Мышечные волокна скелетных мышц;**
- 6) Гладкие мышцы сосудов и внутренних органов;
- 7) Сердечную мышцу;
- 8) Железистые клетки.

**17. Отличительным признаком рефлекторной дуги автономного рефлекса является:**

- 1) Дуга имеет простую моносинаптическую организацию;
- 2) **Эфферентное звено имеет двухнейронную структуру;**
- 3) Имеется особая структура афферентного звена;
- 4) Центральное звено локализуется в коре больших полушарий.

**18. Какое из перечисленных веществ является медиатором парасимпатической нервной системы и передает возбуждение в вегетативных ганглиях?**

- 5) Норадреналин;
- 6) **Ацетилхолин;**
- 7) Серотонин;
- 8) Дофамин.

**19. Какие из указанных органов имеют только симпатическую иннервацию?**

- 1) **Сосуды скелетных мышц;**
- 2) Миокард;
- 3) Желудок;
- 4) Слюнные железы;

**20. Какое химическое вещество является медиатором постганглионарных симпатических нервных волокон?**

- 5) Ацетилхолин;
- 6) **Норадреналин;**
- 7) Дофамин;
- 8) Серотонин.

**21. На каком уровне не происходит замыкание висцеро-висцеральных безусловных рефлексов?**

- 5) Вегетативные ганглии;
- 6) Спинной мозг;
- 7) Продолговатый мозг;
- 8) **Кора больших полушарий.**

**22. Центры парасимпатической регуляции располагаются во всех перечисленных центрах, кроме:**

- 1) Среднего мозга;
- 2) Продолговатого мозга;
- 3) **Грудных сегментов спинного мозга;**
- 4) Крестцовых сегментов спинного мозга.

### ТЕСТ 3

**Физиология пищеварения, выделения, желез внутренней секреции, обмен энергии и питания, терморегуляция**

**1. Какая форма транспорта гормона кровью является основной?**

- 1) свободная форма;
- 2) связанная с липидами;
- 3) связанная с углеводами.
- 4) **связанная со специфическими белками плазмы.**

**2. Где идет синтез тироксина?**

- 1) **в щитовидной железе;**
- 2) в надпочечниках;
- 3) в поджелудочной железе;
- 4) в гипофизе.

**3. Какие гормоны оказывают преимущественное влияние на углеводный обмен?**

- 1) глюкагон, паратгормон;
- 2) адреналин, альдостерон;
- 3) инсулин, окситоцин;
- 4) **инсулин, глюкокортикоиды.**

**4. Какие гормоны обладают адаптогенным действием?**

- 1) глюкагон, паратгормон, тироксин;
- 2) адреналин, альдостерон, инсулин;
- 3) инсулин, окситоцин, адреналин;
- 4) **тиреоидные, АКТГ, адреналин.**

**5. При гиперфункции какой железы повышается основной обмен?**

- 1) надпочечников;
- 2) **щитовидной железы;**
- 3) шишковидной железы;
- 4) поджелудочной железы.

**6. Последовательность явлений, составляющих по Г. Селье общий адаптационный синдром?**

1. Стадия резистентности, стадия истощения, стадия тревоги.
- 2. Стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения.**
3. Стадия истощения, стадия резистентности, стадия тревоги.
4. Стадия тревоги, стадия истощения, стадия резистентности.
5. Стадия резистентности, стадия тревоги, стадия истощения.

**7. Соматотропный гормон вырабатывается:**

- 1. Передней долей гипофиза.**
2. Задней долей гипофиза.
3. Задней долей гипоталамуса.
4. Передней долей гипоталамуса.
5. Надпочечниками.

**8. В-клетки поджелудочные железы вырабатывают:**

- 1. инсулин;**
2. соматропин;
3. гастрин.
4. вазопрессин.

**9. Минимальные затраты организма на работу внутренних органов, измеренные в стандартных условиях - это обмен?**

- 1) рабочий;
- 2) основной;**
- 3) энергии;
- 4) веществ.

**10. Влияние приёма пищи, усиливающего обмен веществ и энергетические затраты, называется:**

- 1) изодинамией питательных веществ;
- 2) усвояемостью пищи;
- 3) основным обменом;
- 4) специфически – динамическим действием пищи.**

**11. Состав и количество продуктов питания, необходимых человеку в сутки, называется:**

- 1) законом изодинамии;
- 2) специфически – динамическим действие пищи;
- 3) пищевым рационом;**
- 4) основным обменом.

**12. Преимущественное действие на белковый обмен оказывает гормон:**

- 1) инсулин;
- 2) адреналин;
- 3) антидиуретический;
- 4) тироксин.**

**13. Общие энергозатраты организма складываются из:**

- 1) основного обмена, рабочей прибавки;
- 2) основного обмена, специфически – динамического действия пищи;
- 3) основного обмена, специфически – динамического действия пищи, рабочей прибавки;**
- 4) специфически – динамического действия пищи.

**14. Суточная потребность человека в белках:**

- 1) 30 – 50г;
- 2) 65г;
- 3) **100 – 120 г;**
- 4) 70г.

**15. При окислении 1 г жира в организме образуется:**

- 1) 12 ккал;
- 2) 5,5 ккал;
- 3) **9,3 ккал;**
- 4) 7 ккал.

**16. Какой из перечисленных показателей Вы будете измерять для определения основного обмена?**

- 1) **поглощение O<sup>2</sup>;**
- 2) калорийность потребляемой пищи;
- 3) усвояемость потребляемой пищи;
- 4) физиологическую теплоту сгорания белков, жиров и углеводов.

**17. Что такое изотермия?**

- 1) Постоянство температуры головного мозга;
- 2) Нормальная температура тела;
- 3) **Постоянство температуры тела;**
- 4) Переменная температура тела.

**18. Физическая терморегуляция (теплоотдача) – это:**

- 1) изменение интенсивности обменных процессов;
- 2) изменение переноса тепла от внутренних органов к поверхности тела;
- 3) **регуляция скорости отдачи тепла с поверхности тела;**
- 4) излучение тепла с поверхности тела.

**19. Главными источниками теплопродукции в покое являются:**

- 1) почки;
- 2) сердце;
- 3) мозг;
- 4) **печень, мышцы.**

**20. Центр терморегуляции расположен в:**

- 1) базальных ядрах;
- 2) **гипоталамусе;**
- 3) продолговатом мозге;
- 4) среднем мозге.

**21. Как лёгкие участвуют в терморегуляции?**

- 1) **Выделяют CO<sub>2</sub>;**
- 2) Согревают проходящую через них кровь;
- 3) Не участвуют;
- 4) Выделяют поры воды, увеличивая теплоотдачу.

**22. Как влияет на терморегуляцию щитовидная железа?**

- 1) **Усиливает теплопродукцию;**
- 2) Уменьшает теплопродукцию;
- 3) Прекращает теплоотдачу;
- 4) Усиливает теплоотдачу.

**23. Почему при понижении температуры окружающей среды у человека**

**появляется «гусиная кожа»?**

- 1) Потому, что происходит спазм капилляров;
- 2) **Это рудиментарная реакция сокращения кожных мышц для уменьшения теплоотдачи, оставшаяся от животных;**
- 3) Потому, что раздражаются симпатические нервные окончания;



4) Потому, что закупориваются протоки потовых желёз.

**24. В ротовой полости происходит расщепление:**

- 1) белков;
- 2) жиров;
- 3) **углеводов;**
- 4) нуклеотидов.

**25. Основным типом пищеварения у человека является:**

- 1) симбионтное;
- 2) аутолитическое;
- 3) **собственное;**
- 4) лактотрофное.

**26. Приспособление пищеварения к определенному характеру пищи называется:**

- 1) периодическая деятельность;
- 2) специфическая деятельность;
- 3) **адаптация;**
- 4) гомеостаз.

**27. Основными гуморальными факторами, регулирующими деятельность ЖКТ, являются:**

- 1) электролиты;
- 2) медиаторы;
- 3) **гастроинтестинальные гормоны;**
- 4) белки плазмы крови.

**28. Пепсин желудочного сока гидролизует:**

- 1) жиры;
- 2) углеводы;
- 3) мукополисахариды;
- 4) **белки.**

**29. Желчные пигменты образуются из:**

- 1) холестерина;
- 2) **билирубина;**
- 3) гемоглобина;
- 4) гастрин.

**30. Ферменты сока поджелудочной железы расщепляют:**

- 1) только белки и жиры;
- 2) только углеводы и белки;
- 3) только белки;
- 4) **белки, жиры и углеводы.**

**31. Какой из отделов пищеварительного тракта наиболее активен в процессе кроветворения?**

- 1) пищевод;
- 2) **желудок;**
- 3) 12-перстная кишка;
- 4) подвздошная кишка.

**32. Жиры в 12-перстной кишке эмульгирует:**

- 1) липаза;
- 2) слизь;
- 3) эластаза;
- 4) желчь.

**33. Симпатическая нервная система...**

1. Усиливает секрецию желудка.
2. Усиливает секрецию кишечного сока.
- 3. Угнетает секрецию желудка.**
4. Усиливает моторику кишечника.
5. Усиливает желчеотделение.

**34. Какие клетки почек ответственны за выработку ренина:**

- 1) Эндотелий капилляров сосудистого клубочка;
- 2) Подоциты;
- 3) Клетки тонкого сегмента нефрона;**
- 4) Клетки юкстагломерулярного аппарата почки?

**35. Какое количество первичной мочи в среднем образуется за сутки:**

- 1) 60-70 л;
- 2) 60-120 л;
- 3) 150-180 л;**
- 4) 200-280 л.

**36. Какая часть нефрона практически непроницаемая для воды, но хорошо проницаемая для натрия Na:**

- 1) Проксимальный извитой и проксимальный прямой канальцы;
- 2) Нисходящее колено петли Генле;
- 3) Восходящее колено петли Генле;
- 4) Дистальный извитой каналец**

**37. Сколько воды необходимо организму за сутки?**

1. 1000 мл.
- 2. 2000 мл.**
3. 3000 мл.
4. 3500 мл.
5. 4000 мл.

**38. Ренин образуется в:**

1. печени
2. собирательных трубочках почек
- 3. в нефроне**
4. петле Генле
5. мочеточниках

**39. Фильтрация в нефроне является процессом:**

1. активным
- 2. пассивным**
3. связанным с затратой энергии
4. гормонозависимым
5. зависимым только от массы крови

**40. Обязательная реабсорбция воды, глюкозы, аминокислот, мочевины является функцией:**

1. капилляров клубочка почечного тельца
2. собирательных трубок нефрона
3. дистального отдела канальцев
- 4. проксимального отдела канальцев**
5. петли Генле

#### **Вариант – 4**

##### **«Физиология дыхания и кровообращения»**

**1. Какие лейкоциты относятся к незернистым формам?**

1. Эозинофилы, лимфоциты.
2. Нейтрофилы, моноциты.
3. Базофилы, эозинофилы.
4. Лимфоциты, моноциты.
5. Моноциты, базофилы.

**2. Содержание гемоглобина в крови в норме?**

1. 120-150 г/л.
2. 110-130 г/л.
3. 14.0-16.5 г/л.
4. 100-120 г/л.
5. 180-200 г/л.
6. 21.7-42.4 г.л.

**3. Резус-фактор находится:**

1. В тромбоцитах.
2. В эритроцитах.
3. В лейкоцитах.
4. В плазме.
5. В сыворотке.

**4. Время свертывания крови?**

1. 1-2 мин.
2. 2-4 мин.
3. 5-6 мин.
4. 8-10 мин.

**5. Чем отличается сыворотка от плазмы крови?**

- 1) В сыворотке нет фибриногена;
- 2) В сыворотке нет глобулинов;
- 3) В сыворотке нет альбуминов;
- 4) В сыворотке нет антикоагулянтов?

**6. Пейсмекером сердца у здорового человека является:**

1. синусно-предсердный узел
2. предсердно-желудочковый узел
3. пучок Гиса
4. волокна Пуркинье
5. правая и левая ножки пучка Гиса

**7. Кровь поступает в желудочки во время:**

- 1) Фазы изометрического расслабления;
- 2) Фазы быстрого наполнения;
- 3) Протодиастолического периода.

**8. Зубец Р на ЭКГ отражает:**

- 1) Возбуждение в желудочках;

- 2) Реполаризацию в желудочках;
- 3) Возбуждение в предсердиях.

**9. Какие сосуды доставляют кровь к тканям?**

- 1) Вены;
- 2) Капилляры;
- 3) Артериолы и венулы;
- 4) Артерии.

**10. Как влияет адреналин на коронарные сосуды?**

- 1) Расширяет;
- 2) Не влияет;
- 3) Суживает;
- 4) Суживает и удлиняет.

**11. Какова частота дыхания взрослого человека в состоянии физиологического покоя:**

- 1) 6 – 12 в 1 мин.;
- 2) 16 – 20 в 1 мин.;
- 3) 20 – 24 в 1 мин.;
- 4) 24 – 30 в 1 мин.

**12. Чему равен минутный объём дыхания (МОД) в покое:**

- 1) 1,25 – 3 л/мин.;
- 2) 6 – 8 л/мин.;
- 3) 12 – 14 л/мин.;
- 4) 1 – 1,5 л/ мин.

**13. Функциональная остаточная ёмкость лёгких:**

- 1) сумма дыхательного объёма и резервного объёма воздуха;
- 2) сумма резервного объёма выдоха и остаточного объёма;
- 3) объём воздуха в лёгких после максимального выдоха;
- 4) объём воздуха в лёгких после максимального вдоха.

**14. Анатомическое мертвое пространство – это:**

- 1) воздух, находящийся в дыхательных путях от полости носа (или рта) до респираторных бронхиол
- 2) последняя порция выдыхаемого воздуха
- 3) воздух, участвующий в диффузионном газообмене
- 4) объём воздуха, остающийся в легких после максимального выдоха

**15. Функция эозинофилов заключается в:**

1. транспорте углекислого газа и кислорода
2. поддержании осмотического давления
3. выработке антител
4. дезинтоксикации при аллергических реакциях
5. фагоцитозе и уничтожении микробов и клеточных обломков

**16. По ЭКГ продолжительность интервала PQ составляет:**

1. 0,12-0,18 сек.
2. 0,16-0,3 сек.
3. 0,06-0,12 сек.
4. 0,38-0,42 сек.
5. 0,75-1,0 сек.

**17. Систolicеское давление в крупных артериях молодого человека:**

1. 130-140 мм рт.ст.
2. 90-100 мм рт.ст.
3. 105-120 мм рт.ст.

4. 120-130 мм рт.ст.

5. 60-80 мм рт.ст.

**18. Каков состав альвеолярного воздуха?**

1. O<sub>2</sub> 16,4%; CO<sub>2</sub> 4,1%; N<sub>2</sub> 79,5%.

2. O<sub>2</sub> 14,5%; CO<sub>2</sub> 5,5%; N<sub>2</sub> 80%.

3. O<sub>2</sub> 16,4%; CO<sub>2</sub> 4,6%; N<sub>2</sub> 79,0%

4. O<sub>2</sub> 20,96%; CO<sub>2</sub> 0,04%; N<sub>2</sub> 79%

5. O<sub>2</sub> 18,0%; CO<sub>2</sub> 3,5%; N<sub>2</sub> 79%.

**19. При какой разности парциальных напряжений O<sub>2</sub> и CO<sub>2</sub> происходит их обмен между альвеолярным воздухом и венозной кровью?**

1. O<sub>2</sub> 110 мм рт.ст; CO<sub>2</sub> 40 мм рт.ст

2. O<sub>2</sub> 70 мм рт.ст; CO<sub>2</sub> 10 мм рт.ст

3. O<sub>2</sub> 80 мм рт.ст; CO<sub>2</sub> 50 мм рт.ст

4. O<sub>2</sub> 70 мм рт.ст; CO<sub>2</sub> 6 мм рт.ст

5. O<sub>2</sub> 100 мм рт.ст; CO<sub>2</sub> 35 мм рт.ст

**20. Какую функцию не выполняет макрофаг?**

1. Захват и обработка антигена (АГ)

2. Передача обработанного АГ Т-лимфоциту

3. Передача специфического сигнала Ig Т-АГ

4. Образование иммуноглобулинов

5. Секреция КСФ, лизоцима

**21. Эритропоэтин образуется преимущественно в двух органах:**

1. в красном костном мозге и в лимфатических узлах

2. в почках и в печени

3. в селезенке и в кишечнике

4. в желудке и в поджелудочной железе

5. в сердце и в сосудах

**22. Гормонами, угнетающими эритропоэз, являются:**

1. эстрогены

2. андрогены

3. тироксин

4. глюкокортикоиды

5. минералокортикоиды

**23. Каково в среднем содержание кислорода в выдыхаемом воздухе(%)?**

1. 20,9.

2. 16,3.

3. 14,5.

4. 18,2.

5. 12,6.

**24. Зернистые лейкоциты, обладающие свойством противопаразитарной и противоаллергической активности, называются:**

1. нейтрофилами

2. моноцитами

3. лимфоцитами

4. эозинофилами

5. агранулоцитами

**25. Совокупность физиологических процессов, обеспечивающих остановку кровотечения, называется:**

1. гомеостазом

2. фибринолизом

3. гемолизом

4. гемостазом
5. Плазмолизом

**26. Величина минутного объема кровотока в состоянии покоя:**

1. 3,0-4,0 л.
2. 4,5-5,0 л.
3. 7,0-8,0 л.
4. 10,0-12,0 л.
5. 15,0-20,0 л.

**27. Сердечная мышца обладает следующими физиологическими свойствами кроме:**

1. деполяризации.
2. реполяризации.
3. гиперполяризации.
4. рефрактерности.
5. автоматии.

**28. При надавливании на глазные яблоки сердечные сокращения:**

1. не изменяются.
2. урежаются.
3. учащаются.

**29. Батмотропный эффект это:**

1. изменение проводимости.
2. изменение возбудимости.
3. изменение частоты.
4. изменение силы сокращения.
5. изменение рефрактерности.

**30. По ЭКГ нельзя оценить следующую функцию миокарда:**

1. автоматии.
2. проводимости.
3. сократимости.
4. возбудимости.
5. рефрактерности.

**31. В какой части сосудистого русла наименьшая скорость кровотока:**

1. в венах.
2. в венулах.
3. в аорте.
4. в артериолах.
5. в капиллярах.

**32. Окончания симпатического нерва, иннервирующего сердце, выделяет:**

1. ацетилхолин
2. адреналин
3. норадреналин
4. ГАМК
5. Глицин

**33. Где расположен сердечно-сосудистый центр?**

1. Гипоталамус;
2. Таламус;
3. Средний мозг;
4. Продолговатый мозг;
5. Спинной мозг;
6. Кора больших полушарий;

**34. Закон Старлинга - это:**

1. уменьшение силы сокращения сердца при умеренном растяжении кардиомиоцитов
2. увеличение силы сокращения сердца при умеренном растяжении кардиомиоцитов
3. увеличение силы сокращения сердца при увеличении давления в аорте
4. увеличение ЧСС при увеличении давления в устье полых вен
5. увеличение ЧСС при уменьшении давления в аорте

### Вариант - 5

#### «Физиология дыхания, пищеварения, выделения и внутренней секреции»

##### 1. В чём заключается сущность дыхания?

- 2) в регенерации газового состава внутренней среды организма;
- 3) **в поступлении в организм и утилизации кислорода и выделении из организма углекислого газа;**
- 4) в поступлении в организм питательных веществ;
- 5) в выделении из организма продуктов обмена веществ.

##### 2. Какова частота дыхания взрослого человека в состоянии физиологического покоя:

- 1) **16 – 20 в 1 мин.;**
- 2) 20 – 24 в 1 мин.;
- 3) 24 – 30 в 1 мин.;
- 4) 30 – 34 в 1 мин.

##### 3. Укажите компоненты дыхательного цикла:

- 1) вдох, выдох, дыхательная пауза;
- 2) **вдох, выдох;**
- 3) вдох, выдох, апноэ;
- 4) вдох, выдох, гиперпноэ.

##### 4. Чему равен минутный объём дыхания (МОД) в покое:

- 5) 1,25 – 3 л/мин.;
- 6) **6 – 8 л/мин.;**
- 7) 12 – 14 л/мин.;
- 8) 1 – 1,5 л/ мин.

##### 5. Укажите компоненты аппарата внешнего дыхания:

- 1) дыхательные пути, лёгкие, механизмы регуляции;
- 2) **дыхательные пути, лёгкие грудная клетка с дыхательными мышцами, диафрагма;**
- 3) дыхательные пути, лёгкие, сосуды малого круга кровообращения;
- 4) внешнее дыхание, внутреннее дыхание, транспорт газов кровью.

##### 6. Функциональная остаточная ёмкость лёгких:

- 5) сумма дыхательного объёма и резервного объёма воздуха;
- 6) **сумма резервного объёма выдоха и остаточного объёма;**
- 7) объём воздуха в лёгких после максимального выдоха;
- 8) объём воздуха в лёгких после максимального вдоха.

##### 7. Что такое «эйпноэ»:

- 1) остановка дыхания;

- 2) **спокойное дыхание, нормальное;**
- 3) затруднённое дыхание;
- 4) шумное, учащённое дыхание.

**8. Анатомическое мертвое пространство – это:**

1 – **воздух, находящийся в дыхательных путях от полости носа (или рта) до респираторных бронхиол**

- 2 – последняя порция выдыхаемого воздуха
- 3 – воздух, участвующий в диффузионном газообмене
- 4 – объем воздуха, остающийся в легких после максимального выдоха

**9. Величина жизненной емкости легких у взрослого равна:**

- 1 – 6–12 л
- 2 – **3–5,5 л**
- 3 – 1–1,6 л
- 4 – 12–15 л
- 5 – 15–20 л

**10. Вдох в состоянии покоя осуществляется преимущественно сокращением:**

- 1 – **наружных межреберных мышц**
- 2 – лестничных мышц
- 3 – длинных мышц спины
- 4 – грудино–ключично–сосцевидных мышц

**11. Альвеолярная вентиляция:**

1 – **это количество воздуха, участвующего в газообмене между альвеолами и кровью**

- 2 – включает вентиляцию альвеол и анатомического мертвого пространства
- 3 – включает вентиляцию анатомического мертвого пространства
- 4 – объем воздуха, выдыхаемый в течение первой секунды
- 5 – объем воздуха, проходящий в единицу времени через воздухоносные пути

**12. Бактерицидными свойствами в слюне обладает:**

- 1 – **лизоцим**
- 2 – альфа–амилаза
- 3 – альфа–глюкозидаза
- 4 – муцин
- 5 – липаза

**13. Обкладочные клетки желез желудка синтезируют:**

- 1 – слизь
- 2 – **соляную кислоту**
- 3 – пепсиногены
- 4 – гастрин
- 5 – амилазу

**14. Основное депо гликогена в организме:**

- 1 – **печень**
- 2 – сердце
- 3 – почки
- 4 – легкие
- 5 – гладкие мышцы



**15. Гормоны щитовидной железы величину основного обмена:**

- 1 – увеличивают
- 2 – снижают
- 3 – не изменяют
- 4 – увеличивают только во время эмоционального напряжения
- 5 – увеличивают только во время физического напряжения

**16. В коре надпочечников образуются все гормоны, кроме:**

- 1 – минералкортикоидов
- 2 – **адреналина и норадреналина**
- 3 – глюкокортикоидов
- 4 – половых стероидов

**17. Помимо половых желез эстрогены и андрогены образуются и выделяются:**

- 1 – паращитовидными железами
- 2 – гипофизом
- 3 – **сетчатой зоной коры надпочечников**
- 4 – мозговым слоем надпочечников
- 5 – эндокринными клетками желудка и кишечника

**18. Обязательная реабсорбция воды в почках осуществляется в:**

- 1 – капиллярах клубочка
- 2 – собирательных трубках
- 3 – дистальных канальцах
- 4 – **проксимальных канальцах и нисходящем отделе петли Генле**
- 5 – мочеточниках

**19. Образование конечной мочи является результатом процессов:**

- 1 – фильтрации, реабсорбции, активного транспорта
- 2 – фильтрации, реабсорбции
- 3 – **фильтрации, реабсорбции, канальцевой секреции**
- 4 – активного выведения веществ из крови или из клеток канальцев в мочу
- 5 – выведения мочи из собирательных трубок в лоханку почки

**20. Главными источниками теплопродукции в покое являются:**

- 1 – почки
- 2 – сердце, бронхи, сосуды
- 3 – мозг, гипоталамус
- 4 – мышцы
- 5 – **печень, желудок, кишечник**

**21. Распад сложных органических соединений до простых с выделением энергии называется:**

- 1 – ассимиляцией
- 2 – энергетическим балансом
- 3 – основным обменом
- 4 – **диссимиляцией**
- 5 – специфически–динамическим действием пищи

**22. При окислении, какого из пищевых веществ калорический эквивалент кислорода имеет наибольшую величину?**

1. при окислении белков

2. при окислении жиров
- 3. при окислении углеводов**
4. при окислении равных количеств белков, жиров и углеводов

**23. Где идет синтез тироксина?**

- 5) **в щитовидной железе;**
- 6) в надпочечниках;
- 7) в поджелудочной железе;
- 8) в гипофизе.

**24. При гиперфункции какой железы повышается основной обмен?**

- 5) надпочечников;
- 6) **щитовидной железы;**
- 7) шишковидной железы;
- 8) поджелудочной железы.

**25. Последовательность явлений, составляющих по Г. Селье общий адаптационный синдром?**

1. Стадия резистентности, стадия истощения, стадия тревоги.
- 2. Стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения.**
3. Стадия истощения, стадия резистентности, стадия тревоги.
4. Стадия тревоги, стадия истощения, стадия резистентности.
5. Стадия резистентности, стадия тревоги, стадия истощения.

**26. Соматотропный гормон вырабатывается:**

- 1. Передней долей гипофиза.**
2. Задней долей гипофиза.
3. Задней долей гипоталамуса.
4. Передней долей гипоталамуса.
5. Надпочечниками.

**27. Клетки поджелудочной железы вырабатывают:**

1. Вазопрессин;
2. **глюкагон;**
3. гастрин.
4. меланотропин.

**28. Минимальные затраты организма на работу внутренних органов, измеренные в стандартных условиях - это обмен?**

- 5) рабочий;
- 6) **основной;**
- 7) энергии;
- 8) веществ.

**29. Влияние приёма пищи, усиливающего обмен веществ и энергетические затраты, называется:**

- 5) изодинамией питательных веществ;
- 6) усвояемостью пищи;
- 7) основным обменом;
- 8) **специфически – динамическим действием пищи.**

**30. Преимущественное действие на белковый обмен оказывает гормон:**

- 5) инсулин;
- 6) адреналин;
- 7) антидиуретический;
- 8) **тироксин.**

**31. Общие энергозатраты организма складываются из:**

- 5) основного обмена, рабочей прибавки;
- 6) основного обмена, специфически – динамического действия пищи;
- 7) **основного обмена, специфически – динамического действия пищи, рабочей прибавки;**
- 8) специфически – динамического действия пищи.

**32. Суточная потребность человека в белках:**

- 5) 30 – 50 г;
- 6) 65 – 90 г;
- 7) **100 – 120 г;**
- 8) 200 – 300 г.

**33. Что такое изотермия?**

- 5) Постоянство температуры головного мозга;
- 6) Нормальная температура тела;
- 7) **Постоянство температуры тела;**
- 8) Переменная температура тела.

**34. Физическая терморегуляция (теплоотдача) – это:**

- 5) изменение интенсивности обменных процессов;
- 6) изменение переноса тепла от внутренних органов к поверхности тела;
- 7) **регуляция скорости отдачи тепла с поверхности тела;**
- 8) излучение тепла с поверхности тела.

**35. При температуре окружающей среды выше температуры кожи основной путь теплоотдачи – это:**

- 1) конвекция;
- 2) **испарение;**
- 3) перераспределение тепла в организме;
- 4) радиация.

**36. Центр терморегуляции расположен в:**

- 5) базальных ядрах;
- 6) **гипоталамусе;**
- 7) продолговатом мозге;
- 8) среднем мозге.

**37. Как лёгкие участвуют в терморегуляции?**

- 5) **Выделяют CO<sub>2</sub>;**
- 6) Согревают проходящую через них кровь;
- 7) Не участвуют;
- 8) Выделяют поры воды, увеличивая теплоотдачу.

**38. Почему при понижении температуры окружающей среды у человека появляется «гусиная кожа»?**

- 5) Потому, что происходит спазм капилляров;

- 6) Это рудиментарная реакция сокращения кожных мышц для уменьшения теплоотдачи, оставшаяся от животных;
- 7) Потому, что раздражаются симпатические нервные окончания;
- 8) Потому, что закупориваются протоки потовых желёз.

**39. В ротовой полости происходит расщепление:**

- 5) белков;
- 6) жиров;
- 7) **углеводов;**
- 8) нуклеотидов.

**40. Основным типом пищеварения у человека является:**

- 5) симбионтное;
- 6) аутолитическое;
- 7) **собственное;**
- 8) лактотрофное.

**41. Приспособление пищеварения к определенному характеру пищи называется:**

- 5) периодическая деятельность;
- 6) специфическая деятельность;
- 7) **адаптация;**
- 8) гомеостаз.

**42. Желчные пигменты образуются из:**

- 5) холестерина;
- 6) **билирубина;**
- 7) гемоглобина;
- 8) гастрин.

**43. Ферменты сока поджелудочной железы расщепляют:**

- 5) только белки и жиры;
- 6) только углеводы и белки;
- 7) только белки;
- 8) **белки, жиры и углеводы.**

**44. Какой из отделов пищеварительного тракта наиболее активен в процессе кроветворения?**

- 5) пищевод;
- 6) **желудок;**
- 7) 12-перстная кишка;
- 8) подвздошная кишка.

**45. Какова роль толстой кишки в пищеварении?**

- 1) **конечный гидролиз остатков непереваренной пищи;**
- 2) основной орган всасывания питательных веществ;
- 3) активизирует трипсиноген;
- 4) эмульгирует жиры.

**46. Симпатическая нервная система?**

1. Усиливает секрецию желудка.
2. Усиливает секрецию кишечного сока.

3. Угнетает секрецию желудка.
4. Усиливает моторику кишечника.
5. Усиливает желчеотделение.

47. Какое количество первичной мочи в среднем образуется за сутки:

- 5) 60-70 л;
- 6) 60-180 л;
- 7) **180-240 л;**
- 8) 170-180 л.

48. Сколько воды необходимо организму за сутки?

1. 1000 мл.
2. **2500 мл.**
3. 3000 мл.
4. 3800 мл.
5. 12000 мл.

49. Ренин образуется в:

1. печени
2. собирательных трубочках почек
3. **в нефроне**
4. петле Генле
5. мочеточниках

50. Фильтрация в нефроне является процессом:

1. активным
2. **пассивным**
3. связанным с затратой энергии
4. гормонозависимым
5. зависимым только от массы крови

#### 6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

*Теоретические вопросы к экзамену по дисциплине «Физиология человека»*

1. Физиология возбудимых тканей: основные физиологические показатели нервной и мышечной ткани – возбудимость, лабильность, проводимость, сократимость.
2. Значение и функции ЦНС. Нейрон, его строение функции и разновидности.
3. Биоэлектрические процессы в нейронах: мембранный потенциал, потенциал действия, проведение нервных импульсов.
4. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС – рефлекс, рефлекторная дуга, рефлекторное кольцо.
5. Торможение в ЦНС. Координационная и охранительная роль торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения, пресинаптическое и постсинаптическое торможение.
6. Функциональная организация спинного мозга. Роль спинного мозга в регуляции движений и вегетативных функций.
7. Иррадиация и концентрация возбуждения ЦНС. Учение А.А. Ухтомского о доминанте.
8. Продолговатый и средний мозг, функциональное значение.
9. Физиология мозжечка, функциональное значение.
10. Промежуточный мозг, функциональное значение.
11. Базальные ганглии (подкорковые ядра), их функциональное значение.

12. Неспецифические системы мозга. Ретикулярная формация, ее восходящие и нисходящие влияния. Лимбическая система.
13. Вегетативная нервная система, ее роль в организме.
14. Гипоталамус, как высший подкорковый центр и регуляции вегетативных функций.
15. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Возбуждающие и тормозящие синапсы.
16. Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы, их свойства.
17. Мышечные волокна, их типы. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Регуляция силы сокращения мышц.
18. Передача возбуждения в нервно – мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышц. Регуляция силы сокращения мышц.
19. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
20. Сенсорные системы (анализаторы), классификация, значение, функции.
21. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Пороги раздражения рецепторов. Адаптация рецепторов.
22. Вестибулярная сенсорная система, ее роль при спортивной деятельности.
23. Двигательная сенсорная система. Роль обратной афферентации в управлении движениями.
24. Зрительная сенсорная система. Значение двигательного анализатора при двигательной деятельности.
25. Слуховая сенсорная система. Значение реакций слухового анализатора при двигательной деятельности.
26. Кровь как внутренняя среда организма. Понятие о системе крови. Кровотворение. Состав и объем крови. Функции крови.
27. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Значение кровообращения.
28. Лейкоциты, их нормальное содержание в крови. Виды лейкоцитов. Функции различных видов лейкоцитов.
29. Эритроциты, их роль в организме. Количество эритроцитов в крови. Эритроцитоз, эритропения. Строение и функции эритроцитов.
30. Гемоглобин, его строение и свойства. Физиологическая роль в организме. Определение количества гемоглобина.
31. Физико – химические свойства плазмы крови: удельный вес, осмотическое давление буферные системы, вязкость.
32. Группы крови. Переливание крови. Понятие об агглютиногенах и агглютинах.
33. Функции артериальных и венозных сосудов. Тонус сосудов. Регуляция просвета сосудов.
34. Объемная и линейная скорость кровотока. Движение крови по венам. Механизмы регуляции движения крови по сосудам. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
35. Лимфа и лимфообращение.
36. Круги кровообращения. Движение крови. Депо крови.
37. Артериальное давление (АД). Факторы, обуславливающие АД. Зависимость АД от силы и частоты сердечных сокращений. Виды АД. Способы измерения, влияние физической работы на величину АД.
38. Сократительная деятельность сердца. Фазовая структура сердечного цикла.
39. Нервно-рефлекторная регуляция деятельности сердца. Сердечные рефлексы. Изменение сердечной деятельности при физической нагрузке.

40. Основные свойства сердечной мышцы. Проводящая система сердца: водители I, II, III порядков; градиент автоматии.
41. Автоматия сердца, её причины, источники автоматии.
42. Электрокардиография, принцип метода, его информационное значение. Регистрация ЭКГ. Нормальная ЭКГ, её составные части: зубцы, интервалы, комплексы. Систолический показатель. Особенности ЭКГ у спортсменов.
43. Зависимость ЧСС от мощности динамической работы, величины и продолжительности статических усилий. Систолический (ударный) и минутный объем крови, их зависимость от мощности мышечной работы, уровня тренированности.
44. Сущность и этапы дыхания, значение для организма. Механизм вдоха и выдоха. Спокойное и форсированное дыхание.
45. Дыхательные мышцы. Легочные объемы и емкости.
46. Дыхательный центр. Регуляция дыхания: гуморальная, рефлекторная. Роль углекислого газа в регуляции дыхания.
47. Парциальное давление газов, газообмен в легких в покое и при мышечной нагрузке.
48. Транспорт газов кровью. Транспорт  $O_2$  и  $CO_2$ . Кривая диссоциации  $H_b$ .
49. Газообмен между кровью и тканями. Нарушение газообмена в тканях.
50. Газообмен в легких, состав вдыхаемого альвеолярного, выдыхаемого воздуха.
51. Регуляция дыхания. Нервно-регуляторная и гуморальная регуляция дыхания.
52. Дыхательный центр и автоматия. Инспираторные и экспираторные нейроны.
53. Железы внутренней секреции, их биологическая роль. Гормоны, механизм действия.
54. Гормоны мозгового слоя надпочечников (адреналин, норадреналин), действие на организм. Роль этих гормонов в адаптационном организме к экстремальным условиям.
55. Щитовидная железа, гормоны, их функции.
56. Гормоны коркового слоя надпочечников, их функции.
57. Гипофиз, его строение, гормоны. Роль гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
58. Пищеварение, его значение для организма. Виды пищеварения. Регуляция работы желудочно-кишечного тракта.
59. Поджелудочная железа, ее роль в пищеварении. Состав сока поджелудочной железы. Внутри секреторная функция.
60. Печень, ее функции. Желчь, ее значение для организма.
61. Пищеварение в полости рта. Слюнные железы, состав слюны. Механизм образования и секреции слюны.
62. Моторика пищеварительного тракта. Виды моторики в различных отделах ЖКТ.
63. Всасывание в различных отделах пищеварительного тракта.
64. Пищеварение в тонком кишечнике. Всасывание в тонком кишечнике.
65. Полостное и мембранное переваривание. Моторика тонкого кишечника.
66. Толстая кишка. Дефекация.
67. Органы выделения. Строение и функции почек. Функционирование почек и потовых желез при физической работе.
68. Органы выделения. Влияние мышечной работы на мочеобразование и мочевыделение.
69. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент  $O_2$ .
70. Обмен воды и минеральных солей. Витамины, их роль в организме.
71. Основной обмен, факторы, влияющие на его величину. Условия определения. Суточный расход энергии при различных видах деятельности.

72. Роль белков в организме. Белковый обмен при мышечной работе и в период восстановления.
73. Биологическая ценность белков. Регуляция белкового обмена. Нарушения белкового обмена.
74. Биологическая ценность жиров. Регуляция жирового обмена. Нарушение белкового обмена.
75. Биологическая ценность углеводов. Регуляция углеводного обмена. Нарушение углеводного обмена.
76. Роль жиров и углеводов в организме, их обмен при мышечной работе.
77. Температурное «ядро» и «оболочка» тела. Нервные центры, регулирующие температуру тела. Терморцепторы и исполнительные органы терморегуляции.
78. Условные рефлексы, их отличие от безусловных. Биологическое значение условных рефлексов. Механизм образования условно-рефлекторной связи.
79. Образование и торможение условных рефлексов.
80. Динамический стереотип, обучение, поведение как форма приспособления к окружающей среде.
81. Физиология памяти. Виды памяти.
82. I и II сигнальные системы. Типы ВНД.
83. Нервно-рефлекторная и гуморальная регуляция АД. Условнорефлекторные изменения АД. Роль гормонов, биологически активных веществ.
84. Нервная и гуморальная регуляция сердца. Симпатическая и парасимпатическая иннервация сердца. Роль гормонов и метаболитов.
85. Центральные механизмы терморегуляции. Нарушение процессов терморегуляции.
86. Особенности терморегуляции при мышечной работе. Рабочая гипертермия. Влияние условий внешней среды. На теплообмен.
87. Функции гормонов щитовидной и паращитовидной железы.
88. Функции половых желез.

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы, задания, темы рефератов для самостоятельных работ
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий



4.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для зачета	Перечень вопросов к экзамену
----	--------------------	------------------------------	------------------------------

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология [Текст]: учебник / А.О. Дробинская. – М.: Юрайт, 2012. – 527 с. – ISBN 978–5–9916–3281–2 – Текст : непосредственный
2. Камкин, А.Г. Атлас по физиологии. В 2-х томах. Т.1 [Текст] / А. Г. Камкин. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 408 с. : цв.ил.
3. Камкин, А.Г. Атлас по физиологии. В 2-х томах. Т.2 : [учебное пособие] / А. Г. Камкин, И. С. Киселёва. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 448 с. : ил.
4. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М : Академия, 2012. - 304 с.
5. Назаренко, А.С. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.С. Назаренко, Г.С. Петрова, Р.И. Гильмутдинова, А.А. Набатов. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 132 с.: ил. – ISBN 978–5–9500179–3–3. – Текст : непосредственный
6. Смирнов, М. И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / М.И. Смирнов [ и др.]. - М. : Медицинское информационное агенство, 2012. - 544 с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — 8-е изд. — Москва : Спорт–Человек, 2018. — 620 с. — ISBN 978–5–9500179–3–3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104019> (дата обращения: 10.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков. – М. : Спорт, 2018. – 620 с.: ил. ISBN 978–5–9500179–3–3. – Текст : непосредственный
9. Уард, Дж. Наглядная физиология : учебное пособие / Пер. с англ. Е.Г. Ионкиной и О.С. Глазачева ; Под ред. проф. О.С. Глазачева и доц. Е.Г.Ионкиной. – М : ГЭОТАР–Медиа, 2010. – 136 с. – ISBN 978–5–9704–1582–5. – Текст : непосредственный.
10. Физиология человека. Compendium: учебное пособие / Под ред. академика РАМН Б.И.Ткаченко. – М : ГЭОТАР–Медиа, 2010. – 496 с. – ISBN 978–5–9704–1540–5. – Текст : непосредственный
11. Физиология человека. Атлас динамических схем : научное издание / Под ред. акад. РАМН К.В. Судакова. – М: ГЭОТАР–Медиа, 2009. – 416 с. – ISBN 978–5–9704–1394–4. – Текст : непосредственный
12. Чинкин, А.С. Физиология человека: краткий курс лекций по регуляторным системам человека / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Казань: ООО "Новое знание", 2016. – 128 с. ISBN 978-5-906668-95-0. –Текст : непосредственный
13. Чинкин, А.С. Физиология человека: краткий курс лекций по системам вегетативного обеспечения функций организма / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Казань: ООО "Новое знание", 2017. – 136 с. – ISBN 978-5-906668-96-7. – Текст : непосредственный
14. Чинкин, А.С. Физиология человека: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ", 2016. – 214 с. – Текст : непосредственный

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Meduniver - физиология человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/Physiology/>
2. Вестник НГУ (серия «Биология, клиническая медицина»). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://medf.nsu.ru>
3. Виртуальный атлас. Строение человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru/>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a04-11dd-bd0b-0800200c9a66>
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Научный журнал - «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
7. Научный журнал – Асимметрия. Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.j-asymmetry.com>
8. Научный журнал - Кардиология. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cardio-journal.ru>
9. Сообщество студентов Кировской ГМА. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vmede.org/index.php?board=1.0>
10. Физиология человека для студентов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://doctor-v.ru/med/>
11. Физиология человека и животных. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://edu.grsu.by/physiology/>
12. Физиология человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://human-physiology.ru/>
13. Научный электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mipt.ru/education/chair/sport/>
14. Научный медицинский сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

#### **Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

#### **Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

### **9.5. Методические указания для подготовки к экзамену**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

#### **Цели экзамена, решаемые им задачи:**

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения

всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу. Для ответа по экзаменационному билету, обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

#### **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача экзамена**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

**Общая экзаменационная оценка выводится согласно следующим критериям:**

«5» (13-16 баллов) – все анатомические образования показаны безошибочно и уверенно, правильно названы анатомические термины; ответ на лекционный вопрос четкий, краткий, лаконичный; рассказ полный, грамотный, последовательный и логичный.

«4» (9-12 баллов) – все анатомические образования показаны правильно, единичные ошибки в знании анатомических терминов; ответ на лекционный вопрос правильный, но недостаточно четкий; рассказ грамотный, но недостаточно последовательный.

«3» (5-8 баллов) – анатомические образования показаны недостаточно уверенно, ошибки в знании анатомических терминов; ответ на лекционный вопрос недостаточно полный, с некоторыми ошибками; рассказ непоследовательный, с ошибками в частностях.

«2» (0-4 баллов) – анатомические образования показаны не все, допущены грубые ошибки в знании анатомических терминов, ответ на лекционный вопрос неправильный или нечеткий, рассказ не полный и не последовательный.

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Информационные технологии:**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)	
<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань».	с 12.02.2019 г. по 12.02.2020 г.

Доступ: <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	
Договор №329 № от 28.05.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Электронное издательство Юрайт». Доступ: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	С 28.05.2019 по 28.09.2020

## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная физиология» проводятся в специализированной аудитории вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование» Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» № 228 от 10.04.2015). Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

В специализированной лаборатории имеется следующее учебно-исследовательское оборудование:

1. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм.
3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт.
4. Электромиограф «Синапис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт.
5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Vike (Германия) – 2 шт.
6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия);  
- Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)  
- Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.
8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт.
9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт.
11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт.
13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт.
14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.
15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт.
16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.
17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт

Авторы: Назаренко А.С., Исхакова А.Т.



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Спортивная физиология***

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

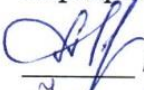
*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор (ы) программы: к.б.н., доцент Назаренко А.С.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года  
Протокол № 3 .

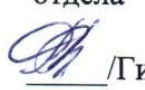
Заведующий  
кафедрой

 /Назаренко А.С.  
« 7 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. **Цель преподавания дисциплины** «Спортивная физиология» состоит в содействии формированию следующих компетенций:

**Общепрофессиональных компетенций (ОПК):**

**ОПК-1** - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

**ОПК-4** - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

**ОПК-12** - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

**ОПК-13** - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знает:</b> положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования	A/03.5 C/05.6	ОПК-1
средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств и двигательных способностей, факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся	A/04.5 C/05.6	ОПК-4
методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся	A/03.5 C/05.6	ОПК-12
содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	A/04.5 C/05.6	ОПК-13
<b>Умения:</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и	A/04.5 C/05.6	ОПК-4

обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта		
подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля	A/04.5 C/05.6	ОПК-12
разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта	A/03.5 C/05.6	ОПК-13
<b>Навыки и/или опыт деятельности:</b> владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся	A/03.5C/05.6	ОПК-12
владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта	A/04.5 C/05.6	ОПК-13

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.12 «Спортивная физиология» относится к профессиональному циклу базовой части ОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен. Для изучения дисциплины «Физиология спорта» студент должен иметь сформировавшиеся знания и умения по дисциплинам: анатомия человека, биохимия человека, физиология человека.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	54					54			
В том числе:									
Лекции	22					22			
Семинары									
Практические занятия	32					32			
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	экзамен 27					экзамен 27			
Самостоятельная работа (всего)	27					27			
Общая трудоемкость	108					108			
	3					3			

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>I - Модуль. 5 – Семестр.</b>				
<b>Лекции</b>				
<b>1</b>	Введение. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма.	<p>Физиология спорта как прикладная наука, её задачи и методы исследования, связь с другими науками. Значение спортивной физиологии для теории и практики физической культуры и спорта.</p> <p>Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.</p> <p>Виды адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.</p> <p>Общий адаптационный синдром.</p> <p>Понятие о дезадаптации, утрате адаптации и реадaptации, «цене» адаптации.</p>	(ОПК-1)	<b>4</b>
<b>2</b>	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	<p>Скелет туловища. Общий план строения позвонка. Функции и отделы позвоночного столба.</p> <p>Особенности строения позвонков. Крестец, копчик. Физиологические (лордозы, кифозы) и патологические (сколиоз) изгибы позвоночника. Межпозвоночный диск, его строение.</p> <p>Межпозвоночные суставы, связки позвоночника</p> <p>Скелет головы (череп): кости мозгового черепа, кости лицевого черепа</p>	(ОПК-12)	<b>2</b>
<b>3</b>	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	<p>Состояния организма при спортивной деятельности.</p> <p>Предстартовое состояние.</p> <p>Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений.</p> <p>Разновидности предстартового состояния и способы управления.</p> <p>Врабатывание. Физиологические закономерности и механизм выработки функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения врабатывания функций. Значение общей и специальной разминки.</p> <p>Обоснование интервала отдыха</p>	(ОПК-13)	<b>2</b>

		<p>между разминкой и соревнованием. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».</p> <p>Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности, ациклических упражнениях.</p> <p>Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.</p> <p>Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.</p> <p>Восстановление.</p> <p>Восстановительные процессы во время работы и после работы. Послерабочие изменения в организме. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций. Средства повышения эффективности процессов восстановления и отдыха.</p>		
4	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	<p>Понятие о двигательных качествах. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила мышц, силовой дефицит. Факторы, влияющие на мышечную силу. Виды гипертрофии мышц. Механизмы межмышечной и внутримышечной координации в развитии и проявлении силы. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками.</p> <p>Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в</p>	(ОПК-4)	4

		<p>осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений.</p> <p>Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Определение выносливости. Виды выносливости. Анаэробная и аэробная производительность. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость - как основа анаэробной выносливости. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК). Порог анаэробного обмена (ПАНО). Понятие об аэробной емкости и эффективности. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Генетические и тренирующие факторы выносливости.</p> <p>Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.</p> <p>Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость.</p>		
5	<p>Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков.</p>	<p>Рефлекторные и системные механизмы управления движениями. Роль условнорефлекторных механизмов в образовании двигательных умений и навыков, значение сенсорных и оперантных условных рефлексов. Двигательный динамический стереотип. Фазы формирования двигательных навыков. Соматические и вегетативные компоненты двигательного навыка. Роль обратных связей, дополнительной и срочной информации, сенсорных коррекций при дополнительных и кратковременных движениях.</p>	(ОПК-12)	2

		Механизмы нарушения навыков при изменении состояния организма и перерывах в тренировочном процессе		
<b>Количество часов</b>				<b>14</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений (усилий).	<p><b>Оборудование:</b> Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр.</p> <p><b>Лабораторный практикум:</b>  <b>Работа 1.</b> Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа на занятии:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начертить графики изменений показателей кардиореспираторной системы при упражнениях циклического, силового и статического характера.</li> <li>2. Проанализировать и сравнить полученные результаты при разных видах упражнений.</li> <li>3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.</li> </ol>	(ОПК-13)	<b>4</b>
<b>2</b>	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности.	<p><b>Лабораторный практикум:</b>  <b>Работа 1.</b> Исследование физиологических сдвигов при динамической работе максимальной мощности.</p> <p><b>Самостоятельная работа на занятии:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начертить графики изменений показателей ЧСС, АД, УО, МОК и ЛВ при циклической работе максимальной мощности.</li> <li>2. Проанализировать и сопоставить полученные результаты показателей кардиореспираторной системы при работе различной мощности.</li> <li>3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.</li> </ol>	(ОПК-4)	<b>2</b>
<b>3</b>	Реакции сердечно-сосудистой и	<p><b>Оборудование:</b> Прибор для автоматического измерения</p>	(ОПК-14)	<b>2</b>

	дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности.	артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. <b>Лабораторный практикум:</b> <b>Работа 1.</b> Исследование физиологических сдвигов при динамической работе максимальной мощности. <b>Самостоятельная работа на занятии:</b> 1. Начертить графики изменений показателей ЧСС, АД, УО, МОК и ЛВ при циклической работе максимальной мощности. 2. Проанализировать и сопоставить полученные результаты показателей кардиореспираторной системы при работе различной мощности. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.		
4	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях большой и умеренной мощности.	<b>Оборудование:</b> Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. <b>Лабораторный практикум:</b> <b>Работа 1.</b> Исследование физиологических сдвигов при динамической работе большой и умеренной мощности. <b>Самостоятельная работа на занятии:</b> 1. Начертить графики изменений показателей кардиореспираторной системы при циклических упражнениях большой и умеренной мощности. 2. Проанализировать и сопоставить полученные результаты показателей кардиореспираторной системы при работе различной мощности. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.	(ОПК-1)	2
5	Физиологическая	<b>Оборудование:</b> Прибор для		



	характеристика предстартового состояния, разминки и вработывания.	<p>автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр.</p> <p><b>Лабораторный практикум:</b>  <b>Работа 1.</b> Влияние предстартовых реакций, разминки и вработывания на функции кардиореспираторной системы.</p> <p><b>Самостоятельная работа на занятии:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начертить графики изменений показателей кардиореспираторной системы при различных состояниях испытуемого.</li> <li>2. Проанализировать и сопоставить полученные результаты в условиях покоя, во время предстартового состояния, разминки и вработывания.</li> <li>3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.</li> </ol>	(ОПК-13)	4
6	Итоговое занятие по пройденным темам.	<p><b>Вопросы и задания для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиология спорта, ее задачи, методы исследования, связь с другими науками. Основные этапы развития физиологии спорта.</li> <li>2. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации.</li> <li>3. Физиологические механизмы срочной адаптации к мышечной деятельности.</li> <li>4. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.</li> <li>5. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).</li> <li>6. Стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма. «Цена» адаптации.</li> <li>7. Основные функциональные эффекты адаптации.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.</li> <li>2. Компенсированное, или скрытое, и явное утомление.</li> </ol>	(ОПК-12)	2

		3. Хроническое утомление, переутомление и перетренированность. 4. Физиологические закономерности восстановительных процессов. 5. Показатели восстановления работоспособности и режим повторных нагрузок.		
<b>Количество часов</b>				<b>16</b>
<b>Всего часов</b>				<b>30</b>

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>II Модуль. 5– Семестр.</b>				
<b>Лекции</b>				
<b>1</b>	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок. Физиологические принципы спортивной тренировки; принцип специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, обратной связи, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.	(ОПК-4)	<b>2</b>
<b>2</b>	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Физиологические особенности и функциональные возможности женского организма. Особенности двигательных и вегетативных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Влияние на спортивную работоспособность женщин различных фаз ОМЦ. Индивидуализация тренировочного	(ОПК-1)	<b>2</b>

		<p>процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменов. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменов.</p>		
<b>3</b>	<p>Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.</p>	<p>Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития физиологических состояний в процессе спортивной деятельности. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.</p>	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>4</b>	<p>Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.</p>	<p>Особенности терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма. Спортивная работоспособность в условиях повышенной и пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Акклиматизация к изменениям температуры. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека</p>	(ОПК-1)	<b>2</b>

		в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорье.		
<b>Количество часов</b>				<b>8</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций.	<p><b>Оборудование:</b> Ростомер, медицинские весы, кистевой динамометр, прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр.</p> <p><b>Лабораторный практикум:</b>  <b>Работа 1.</b> Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя.  <b>Работа 2.</b> Оценка максимальной силы мышц кисти.  <b>Работа 3.</b> Определение тонкой проприоцептивной чувствительности в регуляции величины мышечных усилий.  <b>Работа 4.</b> Определение силовой выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа на занятии:</b>  1. Начертить графики показателей ЧСС, АД, УО, МОК и ЛВ в покое у спортсменов различных специализаций.  2. Отразить уровень приспособительных реакций испытуемых в зависимости от адаптационного потенциала системы кровообращения.  3. Сравнить результаты, полученные на испытуемых и сформулировать выводы о степени их тренированности.</p>	(ОПК-4)	<b>4</b>
<b>2</b>	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и	(ОПК-12)	<b>4</b>

	у спортсменов различных специализаций.	<p>количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр.</p> <p>Лабораторный практикум:</p> <p>Работа 1. Изучение физиологических показателей тренированности спортсмена при выполнении стандартной физической нагрузки.</p> <p>Самостоятельная работа на занятии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начертить графики показателей ЧСС, АД, ЛВ, УО, МОК, ПО<sub>2</sub> у спортсменов различных специализаций в покое, их изменений на физическую нагрузку и в период восстановления.</li> <li>2. Сравнить реакцию тренированного и менее тренированного организма в ответ на стандартную нагрузку.</li> <li>3. Сформулировать выводы о степени их тренированности.</li> </ol>		
3	<p>Определение физической работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub>, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода.</p>	<p><b>Оборудование:</b> Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, велоэргометр, беговая дорожка, степ-платформа, секундомер.</p> <p><b>Работа 2.</b> Определение максимального потребления кислорода по тесту PWC<sub>170</sub>.</p> <p><b>Работа 3.</b> Оценка физической работоспособности производится по величине индекса ГСТ (ИГСТ) и основана на скорости восстановления ЧСС после восхождения на ступеньку.</p> <p><b>Вопросы и задания для самоконтроля:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятия «работоспособность».</li> <li>2. Назовите и охарактеризуйте факторы, которыми определяется работоспособность.</li> <li>3. Назовите фазы работоспособности и охарактеризуйте их.</li> <li>4. Перечислите методы, с помощью которых тестируется физическая работоспособность.</li> <li>5. Расскажите о тестировании физической работоспособности по</li> </ol>	(ОПК-13)	2

		ЧСС.		
<b>4</b>	Определение работоспособности организма при повторных нагрузках.	Оборудование: секундомер. Лабораторный практикум: Работа 1. Определение работоспособности организма при повторной работе, выполняемой с интервалом отдыха 1, 5, 10, 15 и 20 мин. Самостоятельная работа на занятии: 1. Сравнить данные, полученные у разных испытуемых. 2. Установить оптимальный интервал отдыха между повторными нагрузками. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.	(ОПК-1)	<b>2</b>
<b>5</b>	Исследование статокINETической устойчивости организма к вращательным нагрузкам.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, кресло Барани, стабิโลграф, секундомер. Работа 1. Определение реакции сердечно-сосудистой и двигательной системы на вестибулярное раздражение и оценка вестибулярной устойчивости. Работа 2. Определение вестибулосенсорной реакции – по длительности вестибулярной иллюзии противовращения (ВИП) по методике Б.В. Толоконникова (1938). Работа 3. Стабילוанализатор компьютерный с биологической обратной связью Стабилан-01-2. Самостоятельная работа на занятии: 1. Оценить данные исследований и сравнить количественную и качественную оценку тестов обследуемых. 2. Сделать заключение об их статокINETической устойчивости. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.	(ОПК-13)	<b>2</b>
<b>6</b>	Итоговое занятие по пройденным темам.	1. Спортивная тренировка, ее основные функциональные эффекты.	(ОПК-12)	<b>2</b>

	<p>2. Пороговые тренирующие нагрузки.</p> <p>3. Компоненты тренировочных нагрузок и их физиологическое обоснование.</p> <p>4. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.</p> <p>5. Физиологические принципы спортивной тренировки.</p> <p>6. Обратимость тренировочных эффектов и ее связь с принципами спортивной тренировки.</p> <p>7. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки.</p> <p>8. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов.</p> <p>1. Возрастное развитие процессов нейрогормональной регуляции структуры и функций нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем.</p> <p>2. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических упражнениях.</p> <p>3. Возрастные особенности формирования двигательного навыка и развития двигательных качеств.</p> <p>4. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.</p> <p>5. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.</p> <p>6. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека.</p> <p>7. Физиологические основы здорового образа жизни и обоснование критериев здоровья.</p>	
<b>Количество часов</b>		<b>16</b>
<b>Всего часов</b>		<b>24</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>54</b>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**

Работа студентов над освоением курса физиологии спорта, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, освоение рекомендованных методов исследования, овладение необходимыми умениями и навыками.

Для самостоятельной работы студентов были подготовлены специальные вопросы по разным разделам дисциплины «Спортивная физиология».

#### **5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы**

31. Основные этапы развития физиологии мышечной деятельности и спорта.
32. Дать характеристику и описать особенности нервной и гуморальной регуляции физиологических функций. В чем состоит значение различных «блоков» системы управления движениями?
33. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС. Изучить на себе проявления элементарных двигательных рефлексов.
34. Каковы виды и функции нейронов. Особенности передачи информации от одного нейрона к другому (функции синапсов, их виды).
35. Каковы основные функции различных отделов ЦНС в управлении физиологическими функциями и движениями (спинной мозг, продолговатый, средний и промежуточный мозг; гипоталамус, ретикулярная формация ствола мозга, лимбическая система, мозжечок; кора больших полушарий).
36. Что такое сенсорные системы? Классификация и механизмы возбуждения рецепторов. Какова роль зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной сенсорной систем в формировании двигательных навыков и в управлении движениями?
37. Исследуйте и докажите значение различных сенсорных систем в управлении движениями и формировании двигательных навыков.
38. Что такое высшая нервная деятельность? Условные рефлексы, их роль в жизнедеятельности человека и при формировании двигательных навыков.
39. Что такое нервно-мышечный аппарат? Двигательные единицы (ДЕ) мышцы и их типы (морфологические, физиологические и биохимические особенности). В чем специфика включения различных ДЕ в работу в зависимости от мощности выполненного упражнения.
40. Каковы современные представления о механизме сокращения скелетных мышц? Теория скольжения. Виды сокращения мышц человека.
41. Значение АТФ в процессе сокращения мышечных волокон. Каковы энергетические системы, обеспечивающие ресинтез АТФ, их мощность и емкость?
42. Произвести измерения максимальной произвольной силы (методом динамометрии) на протяжении учебно-тренировочного дня и дать анализ причин обнаруженных изменений.
43. Дать ориентировочную оценку композиции собственных мышц по данным прыжка вверх и в длину.
44. В чем состоит физиологический механизм формирования двигательных навыков? Стабильность и вариативность двигательных навыков (значение обратных связей, дополнительной информации, словесной регуляции).
45. На примере собственной специализации изучить и объяснить влияние



дополнительной и срочной информации на совершенствование техники спортивных движений. Определить степень освоения двигательного навыка.

46. Что такое система крови? Ее основные функции. Каковы основные изменения в системе крови при мышечной деятельности?

47. Опишите морфофункциональные особенности сердца как органа. Кровоснабжение и метаболизм мышц предсердий и желудочков во время систолы и диастолы.

48. Что обеспечивает сокращение сердечной мышцы?

49. Каковы основные показатели работы сердца как насоса? Каким образом изменяется и регулируется минутный объем крови (МОК), систолический объем (СО<sub>2</sub>) и частота сердечных сокращений (ЧСС) с увеличением мощности аэробной работы?

50. Максимальная ЧСС у лиц разного возраста и пола, прямые и косвенные методы ее определения.

51. Каким образом ЧСС используется в качестве показателя физиологической стоимости физической работы? Какова взаимосвязь ЧСС с потреблением кислорода и мощностью аэробной работы?

52. Как регулируется кровоток в различных частях тела человека? Как он изменяется при мышечной работе?

53. Гемодинамика и показатели ее определяющие. Каким образом изменяется систолическое и диастолическое артериальное давление (АД) при статической и динамической работе различного характера (сила и продолжительность сокращений, объем работающих мышц, мощность и длительность циклических упражнений)?

54. Измерить и проанализировать изменения ЧСС на протяжении учебно-тренировочного дня и объяснить механизмы наблюдаемых явлений.

55. Измерить и объяснить механизмы изменения АД и ЧСС у человека при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортопроба) на протяжении дня, до и после тренировки.

56. Какие функции выполняет внешнее дыхание? Механизмы вдоха и выдоха. Минутный объем дыхания (МОД), дыхательный объем (ДО) и частота дыхания в покое. Зависимость этих показателей от мощности аэробной работы.

57. Как происходит обмен газов между альвеолами и легочными капиллярами? Парциальное давление газов в альвеолах и напряжение газов и легочных капиллярах.

58. В каком виде транспортируются кровью кислород и углекислый газ? Что определяет кислородную емкость крови?

59. Каким образом регулируется внешнее дыхание в покое и при мышечной работе (значение химических и физических стимулов)?

60. Определить ЧД в покое, до, вовремя и после тренировочных нагрузок. Определить ориентировочные показатели МОД во время физических упражнений на основе данных о Ваших ЖЕЛ и ЧД.

61. Определить время задержки дыхания на вдохе и выдохе до и после тренировки. Объяснить обнаруженные изменения.

62. Каковы основные функции пищеварения? Как происходит пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта? Влияние мышечной работы на функции пищеварения.

63. Какова взаимосвязь обмена веществ и энергии? Что такое ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм?

64. Обмен белков при мышечной работе. Роль углеводов и жиров в покое и при мышечной деятельности. Энергетический баланс организма.

65. Сколько энергетических веществ (углеводов и жиров) тратится при

физических упражнениях различной мощности? Каким образом по мощности и длительности работы можно рассчитать количество использованных энергетических субстратов (углеводов и жиров)?

66. Кислородный запрос и кислородный долг при различных видах мышечной деятельности. Что такое коэффициент полезного действия мышечной работы.

67. Рассчитать Ваш суточный расход энергии (основной и добавочный). Какими пищевыми веществами и в каком количестве можно его восполнить.

68. Рассчитайте затраты энергии во время одной Вашей тренировки, за один день, суммарные затраты энергии за сутки.

69. Функции желез внутренней секреции. Роль гормонов в регуляции физиологических функций. Значение гормонов в срочной и долговременной адаптации к мышечной работе. Стресс и адаптация.

70. Что такое температурный гомеостаз? Какие механизмы обеспечивают постоянство температуры тела человека в покое и при мышечной работе? Почему повышение температуры и влажности окружающего воздуха снижают мышечную работоспособность?

71. Какие основные процессы обеспечивают ресинтез АТФ при мышечной работе различной мощности? Что такое кислородный дефицит, кислородный запрос, текущее потребление кислорода и кислородный долг?

72. С помощью косвенных (табличных) методов определить расход энергии (добавочный) во время тренировок.

73. Физиологическое значение основных пищевых веществ в работоспособности спортсмена. Понятие об энергетической диететике; ее роль в процессе многолетней подготовки спортсменов.

74. Что такое адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма человека? Срочная и долговременная адаптация. Принципы физиологической оценки качества срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

75. Измерить и сопоставить величины физиологических показателей (ЧСС, частота дыхания, АД, мышечная сила, время задержки дыхания и др.) у спортсменов с различным стажем занятий и разной квалификации при дозированных физических нагрузках

76. Объяснить физиологические принципы классификации физических упражнений. Дать физиологическую характеристику различных упражнений в зависимости от проявляемых физических качеств, режима деятельности скелетных мышц, относительной мощности нагрузки (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной), преобладающему источнику используемой энергии и др.

77. Что такое физиологические состояния организма человека при мышечной деятельности (предстартовое, рабочий период, восстановление)? Дать им физиологическую характеристику.

78. Разобрать факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность при различных видах мышечной деятельности. Что такое утомление? Какими педагогическими и физиологическими методами можно определить момент его наступления и скорость нарастания?

79. Определить степень утомления (используя данные о ЧСС, АД, реакцию на простейшие стандартные нагрузки и др.) возникающую после вашей конкретной тренировки.

80. Какие морфофункциональные изменения и физиологические механизмы определяют развитие силы и скоростно-силовых качеств спортсмена?

81. Что такое выносливость? Виды выносливости. Аэробная выносливость. Центральные и периферические факторы, определяющие аэробную

выносливость.

82. Максимальное потребление кислорода (МПК). Какие физиологические факторы его определяют? Единицы измерения. Значение МПК в прогнозировании аэробной выносливости.

83. Какова роль генетических и средовых факторов в развитии двигательных качеств? В чем суть и механизм генетической детерминации развития физических качеств человека?

84. Каковы физиологические принципы спортивной тренировки (принцип пороговости, специфичности, индивидуальности, взаимодействия нагрузок, вариативности нагрузок, цикличности воздействия, учета фазности восстановительных процессов и др.)?

85. С помощью физиологических методов уметь оценить индивидуальные особенности тренируемости, классифицировать тренировочные и соревновательные нагрузки, дозировать отдельные компоненты нагрузок, научиться физиологически обоснованно планировать тренировочный процесс и представить доказательные протоколы разработанных технологий.

86. Разобрать и оценить современные технологии тренировки и адаптации в целях повышения работоспособности в особых условиях внешней среды (повышенная или пониженная температура окружающей среды, пониженное атмосферное давление, водная среда, смена часовых поясов).

87. Раскрыть физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Каковы основные закономерности развития и тренировки двигательных навыков и физических качеств у юных спортсменов?

88. Во время педагогической практики использовать элементарные физиологические методы (измерение ЧСС, максимальной силы, длины и высоты прыжков и др.) для оценки эффективности занятий на уроках физического воспитания.

89. Каковы особенности женского организма, которые необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса женщин? Каковы возможные положительные и отрицательные воздействия мышечных нагрузок на женский организм?

90. Что такое здоровье человека? Каковы его компоненты? Какова взаимосвязь здоровья человека с его физической активностью? Обоснуйте использование МПК и теста PWC<sub>170</sub> для количественной оценки физического здоровья человека.

91. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные резервы лиц разного возраста и пола.

92. Каковы основные принципы и технологии использования физических упражнений в оздоровительных целях лицами разного пола и возраста?

93. Каковы принципы дозирования физических нагрузок, используемых в оздоровительных целях лицами разного пола, возраста, исходной физической подготовленности?

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль успеваемости предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий.

Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, избранной преподавателем и/или предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена после второго семестра.

Результаты текущего контроля отражаются в журналах преподавателей и в системе 1С Университет и используются для оперативного управления образовательным процессом.

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
(ОПК-1)	<p align="center"><b>«ТРЕНЕР»</b></p> <p>Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся.</p> <p>Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</p>	<p><b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования</p>
(ОПК-4)	<p>Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</p> <p>Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</p>	<p><b>ОПК-4.1.</b> Знает средства и методы, чувствительные периоды развития физических качеств и двигательных способностей, факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся</p> <p><b>ОПК-4.2.</b> Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта</p>
(ОПК-12)	<p>Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения</p> <p>Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</p>	<p><b>ОПК-12.1.</b> Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся</p> <p><b>ОПК-12.2.</b> Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля</p> <p><b>ОПК-12.3.</b> Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического</p>

		состояния спортсменов и обучающихся
(ОПК-13)	<p>Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся.</p> <p>Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</p>	<p><b>ОПК-13.1.</b> Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-13.2.</b> Умеет разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта</p> <p><b>ОПК-13.3.</b> Владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта</p>

### Формы, уровни и критерии оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ

3.	Контроль практических навыков и умений	Средство контроля практических умений и навыков: Студент должен знать название анатомических образований (кости, мышцы), внутренние органы. Уметь их находить и показывать на остеологических моделях и рельефных таблицах, а также на слайдах, атласах и живом человеке	Остеологические муляжи, анатомические модели внутренних органов, рельефные таблицы, слайды
4.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для экзамена	Перечень вопросов к экзамену

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью
	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы

Самостоятельная работа	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями
Экзамен	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики,

		вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок
--	--	---

## 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи экзамена по дисциплине, описание шкалы оценивания

По результатам текущего контроля успеваемости за 2 модуля студент до экзамена может набрать от 0 до 50 баллов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
		ОПК-1 ОПК-4 ОПК-12 ОПК-13	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов
макс: 50 баллов			

### Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	50% и менее
	– низкий	51% – 65 %
	– средний	66 % – 84%
	– высокий	85% – 100%

**Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.**

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций). До экзамена допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до экзамена (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время экзамена.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированной компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий
66 – 84	Хорошо	Средний
85 – 100	Отлично	Высокий



### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся

#### Вариант - 1

##### 1. После какой работы выше эффективность активного отдыха?

- а) после кратковременной работы;
- б) после тяжелой работы;
- в) после работы средней тяжести;
- г) после любой работы.

##### 2. Что вы понимаете под гетерохронностью восстановительных процессов?

- а) разная скорость восстановительных процессов в разных органах и системах
- б) одновременное завершение восстановительных процессов в разных органах и системах;
- в) быстрое восстановление работоспособности мышц после мышечной работы;
- г) позднее завершение восстановительных процессов в ЦНС.

##### 3. Что такое кислородный долг?

- а) недостаточное обеспечение организма кислородом в начальной период работы и нормализации его последующем;
- б) разница между кислородным запросом и его потреблением за весь период работы;
- в) сумма кислородного запроса и его потребления за период работы;
- г) увеличение потребления кислорода в конце работы.

##### 4. В какое время протекают восстановительные процессы?

- а) только в начала работы;
- б) только в конце работы;
- в) только после завершения работы;
- г) на всех этапах.

##### 5. В какой фазе восстановительного периода работоспособность достигает наивысшего уровня?

- а) в фазе раннего восстановления;
- б) в фазе сверхвосстановления;
- в) в фазе исходной работоспособности;
- г) в поздние фазы восстановления.

##### 6. Что такое срочная адаптация?

- а - изменения в организме, возникающие при многократном действии раздражителя
- б – изменения в организме, возникающие сразу после начала действия раздражителя
- в – изменения, возникающие после прекращения действия раздражителя
- г – изменения в организме, развивающиеся до действия раздражителя.

##### 7. Что такое «общий адаптационный синдром» (стресс)?

- а – специфическая адаптация к данному экстремальному раздражителю
- б – параллельная неспецифическая адаптации к другим раздражителям
- в – неспецифическая нейрогуморальная реакция организма на действие неадекватных факторов (стрессоров) внешней среды
- г – повышение работоспособности

##### 8. Какова длительность циклических упражнений большой мощности?

- а – от 20-30 сек до 3-5 мин
- б – не более 20-30 сек
- в – более 30-40 мин
- г – от 3-5 мин до 30-40 мин

**9. В какой зоне мощности циклических упражнений наибольший вклад в энергообеспечение организма вносят жиры?**

- а – максимальной мощности
- б – умеренной мощности
- в – большой мощности
- г – субмаксимальной мощности

**10. Какие из этих видов спорта относятся к ситуационным?**

- а – гимнастика
- б – легкая атлетика
- в – спортивные игры
- г – единоборства

**11. Какие из этих системы организма участвуют в определении величины МПК?**

- а – мышечная
- б – эндокринная
- в – дыхательная
- г – пищеварительная

**12. Какое двигательное качество слабее развивается при тренировках?**

- а – сила
- б – ловкость
- в – быстрота
- г – выносливость

**13. В какой период мышечной работы происходит вработывание?**

- а – во второй половине работы
- б – в конце работы
- в – в начальный период работы
- г – перед финишированием

**14. Кто является автором центрально-нервной теории утомления?**

- а – И.П. Павлов
- б – И.М. Сеченов
- в – Н.Е. Введенский
- г – А.А. Ухтомский

**15. Какие из этих закономерностей присущи восстановительным процессам?**

- а – непрерывность
- б – неравномерность
- в – наличие фазы суперкомпенсации
- г – независимость от интенсивности выполненной работы

**16. У кого восстановительные процессы протекают наиболее быстро?**

- а – у взрослых мужчин
- б – у женщин
- в – у детей и подростков
- г – у пожилых людей

**17. В каких случаях возникает дизадаптация?**

а – при длительном действии обычных раздражителей  
б – при возобновлении действия фактора, к которому приобретенная ранее адаптация была утрачена

- в – при прекращении действия фактора, к которому была достигнута адаптация
- г – при длительном или многократном действии чрезмерного по силе раздражителя

**18. Что такое «цена адаптация»?**

а – истощение нервной системы  
б – повреждения в органах, которые непосредственного участия в адаптации к данному фактору не принимали

в – истощение органов и систем, которых падает наибольшая нагрузка при адаптации к данному фактору

г – б + в

**19. В каком из этих видов спорта большую роль для формирования двигательных навыков играет экстраполяция?**

а – в легкой атлетике

б – в гимнастике

в – в футболе

г – в фигурном катании

**20. В каком возрасте овладение двигательными навыками происходит наиболее успешно?**

а – в зрелом возрасте

б – в юношеском возрасте

в – в подростковом возрасте

г – в раннем детстве

**21. Какие физические упражнения относятся к локомоторным движениям?**

а) бег;

б) ходьба;

в) прыжки;

г) а, б, в.

**22. В каком режиме работают скелетные мышцы при статических нагрузках?**

а) в изотоническом;

б) в изометрическом;

в) в ауксотоническом;

г) во всех режимах.

**23. Что происходит при статических усилиях?**

а) механическая работа равна нулю;

б) имеет место напряжение скелетных мышц;

в) расходуется энергия;

г) а, б, в.

**24. В чем суть феномена Линдгарда-Верещагина?**

а) после нагрузки увеличиваются физиологические показатели;

б) после нагрузки уменьшаются физиологические показатели;

в) после нагрузки не меняются физиологические показатели;

г) а, б, в.

**25. В каких условиях протекает работа в зоне большой мощности?**

а) анаэробных;

б) аэробных;

в) анаэробно-аэробных;

г) аэробно-анаэробных.

**26. Что является причиной утомления при работе в зоне умеренной мощности?**

а) истощение углеводных запасов;

б) нарушение водно-солевого равновесия;

в) нарушение функций желез внутренней секреции;

г) а, б, в.

**27. Что такое гипогликемия?**

а) снижение уровня сахара в крови;

б) обильное потоотделение;

в) недостаточное снабжение организма кислородом;

г) пониженное артериальное давление.

**1. Что означает фаза сверхвосстановления после мышечной работы?**

- а) снижение работоспособности;
- б) восстановление исходной работоспособности;
- в) превышение исходной работоспособности;
- г) повышение тренированности;

**2. Что означает неравномерность восстановительных процессов?**

- а) ускорение восстановительных процессов в поздние фазы восстановления;
- б) высокая интенсивность восстановительных процессов в начале восстановительного периода и снижение в последующем;
- в) чередование периодов высокой и низкой интенсивности восстановительных процессов;
- г) неодновременное протекание восстановительных процессов в разных органах и системах;

**3. Какова длительность алактатной фазы кислородного долга?**

- а) 10-15 мин
- б) 30-40 мин
- в) 1,5-2 мин
- г) 20-30 сек

**4. Как влияет высокая интенсивность выполненной работы на восстановительные процессы?**

- а) ускоряет их;
- б) замедляет их;
- в) не влияет на них;
- г) может ускорить, может и замедлить;

**5. Что происходит в медленную (лактацидную) фазу восстановления?**

- а) восстанавливается содержание кислорода;
- б) восстанавливаются запасы кислорода;
- в) происходит утилизация лактата в крови и мышцах;
- г) усиливается работа сердца;

**6. Что означает термин функциональные резервы?**

- а – максимально возможное усиление функции органа или системы по сравнению с уровнем покоя при действии экстремальных раздражителей;
- б – максимально возможное усиление функции органа или системы по сравнению с существующей нормой для здорового человека;
- в – как долго данный орган или система способны поддерживать средний уровень функционирования;
- г – как долго данный орган или система способны поддерживать максимальный уровень функционирования.

**7. Что лежит в основе классификации циклических упражнений по Фарфелю?**

- а – относительная мощность и длительность упражнения;
- б – вид локомоции (передвижения);
- в – и то, и другое;
- г – ни то, ни другое.

**8. В какой зоне относительной мощности циклических упражнений набирается наибольший кислородный долг?**

- а – максимальной мощности;
- б – субмаксимальной мощности;
- в – большой мощности;
- г – умеренной мощности.

**9. Что из нижеприведенных изменений, возникающих при мышечной работе, относится к вегетативным компонентам двигательного навыка?**

а – вегетативные изменения, возникающие при выполнении любой мышечной работы

б – вегетативные изменения, возникающие при выполнении лишь определенных упражнений и движений

в – вегетативные изменения, общие для всех ситуационных упражнений

г – вегетативные изменения, общие для всех ациклических упражнений

**10. Что называется силовым дефицитом?**

а – разница между абсолютной и относительной силой мышц

б – слабое развитие качества силы

в – разница между максимальной силой и максимальной произвольной силой мышц

г – сила, отнесенная к площади поперечного сечения мышцы

**11. В основе какой из элементарных форм проявления быстроты лежит подвижность нервных процессов?**

а – быстроты одиночного сокращения мышц

б – быстроты смены циклов движений (частота движений)

в – быстроты простой реакции (на ожидаемый сигнал)

г – быстроты сложной реакции (на один из многих возможных сигналов)

**12. В основе какого вида выносливости лежат быстрые гликолитические мышечные волокна?**

а – анаэробной выносливости

б – аэробной выносливости

в – статической выносливости

г – всех видов динамической выносливости

**13. Что означает «гипокинезия»?**

а – недостаточное питание

б – чрезмерная двигательная активность

в – недостаточное физическое развитие

г – недостаточная двигательная активность

**14. Какой из этих физиологических показателей отражает способность организма преодолевать кислородную недостаточность?**

а – сила дыхательных мышц

б – длительности задержки дыхания

в – жизненная емкость легких

г – величина МПК

**15. Какой ведущий фактор утомления при работе умеренной мощности?**

а – отравление мышц образующимися при мышечной работе ядами

б – истощение фосфагенов в мышцах

в – накопление кислородного долга

г – истощение углеводных запасов в мышцах и печени

**16. В каком состоянии организма при мышечной работе наблюдаются наибольшие вегетативные сдвиги?**

а – при вработывании

б – в устойчивом состоянии

в – при «втором дыхании»

г – при «мертвой точке»

**17. Какие из приведенных ниже признаков тренированности можно выявить в условиях покоя спортсмена?**

а – повышение максимальных функциональных возможностей сердца

б – экономичность деятельности органов и систем

в – снижение тонуса мышц

г – повышение уровня МПК

**18. Что является физиологической основой циклических движений?**

- а - ритмический рефлекс;
- б - последовательность элементов движения;
- в - мощность и длительность выполняемой работы;
- г) а, б, в.

**19. Что является границами зон относительной мощности работы?**

- а - мощность и длительность работы;
- б - зависимость времени от скорости;
- в - время выполнения работы;
- г - а, б, в.

**20. Какие физические упражнения относятся к ациклическим?**

- а - собственно-силовые;
- б - скоростно-силовые;
- в - прицельные;
- г - а, б, в.

**21. Какие физиологические системы являются ведущими при стандартных ациклических движениях?**

- а) ЦНС;
- б) сенсорная;
- в) двигательная;
- г) все системы.

**22. Что характерно для ситуационных (нестандартных) движений?**

- а) переменная мощность;
- б) изменение направления движений;
- в) изменчивость структуры двигательных актов;
- г) а, б, в.

**23. Что такое предстартовое и собственно стартовое состояние?**

- а) безусловный рефлекс;
- б) условный рефлекс;
- в) инстинкт;
- г) импринтинг.

**24. От чего зависит длительность разминки?**

- а) от возрастных особенностей;
- б) от степени тренированности;
- в) от предстоящей деятельности;
- г) а, б, в.

**25. Что происходит в организме во время «второго дыхания»?**

- а) удовлетворяется потребность организма в кислороде;
- б) уменьшается ЧСС;
- в) снижается выделение углекислого газа;
- г) а, б, в.

**26. Что происходит во время утомления?**

- а) ухудшаются двигательная и вегетативная функции;
- б) нарушается их координация;
- в) понижается работоспособность;
- г) а, б, в.

**27. Какая теория утомления в настоящее время является преобладающей?**

- а) теория истощения энергетических ресурсов;
- б) теория «задушения»;
- в) теория «засорения» и «отравления»;
- г) центрально-нервная теория.

## 6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

### Теоретические вопросы к экзамену по дисциплине «Спортивная физиология»

1. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды и этапы адаптации.
2. Физиологические механизмы срочной адаптации к мышечной деятельности.
3. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа.
4. Общий адаптационный синдром (Г. Селье), его стадии. Роль катехоламинов и глюкокортикоидов в различные стадии стресса. Перекрестная адаптация.
5. Стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма при адаптации к физическим нагрузкам.
6. Понятие о дизадаптации, утрате адаптации и реадaptации, «цене» адаптации.
7. Основные функциональные эффекты адаптации (экономизация, мобилизация, повышение резервных возможностей, ускорение процессов восстановления, устойчивость и надежность функций).
8. Показатели тренированности в условиях покоя, при тестирующих (стандартных) и предельных (соревновательных) нагрузках.
9. Понятие о срочном, отставленном и кумулятивном тренировочном эффекте.
10. Функциональные резервы организма и их классификация. Мобилизация функциональных резервов.
11. Позы и статические усилия. Феномен Лингарда.
12. Классификация спортивных движений и упражнений по физиологическим критериям.
13. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
14. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
15. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
16. Физиологические принципы спортивной тренировки (пороговых нагрузок, специфичности, индивидуализации, взаимодействия нагрузок, вариативности нагрузок, постепенного и максимального повышения нагрузок, цикличности, учета фазности восстановительных процессов и др).
17. Общая характеристика стереотипных ациклических движений.
18. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия.
19. Прицельные упражнения, их влияние на различные системы организма.
20. Характеристика движений, оцениваемых в баллах, их влияние на кислородный запрос, потребление и кислородный долг, работу вегетативных систем, развитие сенсорных систем и скелетных мышц.
21. Характеристика ситуационных движений и видов спорта (спортивные игры, единоборства и кроссы).
22. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
23. Гипертрофия мышц, виды гипертрофии. Влияние различных видов рабочей гипертрофии мышц на развитие силы и выносливости мышц.
24. Механизмы внутримышечной и межмышечной координации в регуляции мышечного напряжения. Влияние симпатических нервов на проявление мышечной силы.
25. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила. Физиологические механизмы регуляции мышечного напряжения. Силовой дефицит.

26. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими упражнениями.
27. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Элементарные формы проявления быстроты (одиночных движений, двигательной реакции, смены циклов движений).
28. Физиологические факторы, определяющие развитие скоростно-силовых качеств. Особенности проявления скоростно-силовых качеств в Вашем виде спорта.
29. Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
30. Выносливость. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе.
31. Генетические и тренируемые факторы выносливости.
32. Изменение ЧСС при динамической и статической мышечной работе. Контроль интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.
33. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость – основа анаэробной выносливости.
34. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций.
35. Порог анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об аэробной емкости и эффективности.
36. Композиция мышц и аэробная выносливость. Кровоснабжение скелетных мышц при различных режимах сокращения и его связь с работоспособностью.
37. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях на проявление ловкости. Способность к расслаблению мышц, ее влияние на координацию движений.
38. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние разминки, утомления, температуры окружающей среды на гибкость.
39. Общие представления о влиянии генетических факторов на развитие двигательных качеств. Влияние наследственности на изменчивость двигательных качеств: скоростных и силовых качеств, координационной способности и выносливости.
40. Двигательные умения и навыки. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Значение сенсорных и оперантных временных связей.
41. Значение для формирования двигательных навыков ранее выработанных координаций (безусловных рефлексов и приобретенных навыков).
42. Стабильность и вариативность компонентов двигательных навыков. Значение двигательного динамического стереотипа и экстраполяции в формировании двигательного навыка.
43. Стадии формирования двигательных навыков (генерализации возбуждения, концентрации возбуждения, стабилизации и автоматизации навыка).
44. Автоматизация движений, ее зависимость от размеров перемещаемой массы тела, утомления, возбудимости зон коры.
45. Вегетативные компоненты двигательного навыка, их устойчивость.
46. Программирование двигательного акта. Факторы, предшествующие программированию движений (афферентный синтез, принятие решения).
47. Обратные связи и дополнительная информация и их роль в формировании и совершенствовании двигательного навыка. Речевая регуляция движений.
48. Двигательная память, ее значение для формирования двигательного навыка.



49. Устойчивость двигательных навыков. Факторы, нарушающие устойчивость навыков. Утрата компонентов навыка при прекращении систематических тренировок.
50. Основные функциональные состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние, его механизмы. Виды предстартовых реакций. Зависимость предстартовых реакций от характера предстоящей работы и значимости соревнований. Регуляция предстартовых реакций.
51. Разминка, ее виды и влияние на системы организма. Влияние разминки на работоспособность. Длительность разминки. Особенности разминки в Вашем виде спорта.
52. Вербатывание, его длительность при выполнении упражнений различного характера. Физиологические закономерности и механизмы вербатывания.
53. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Основные изменения в организме при этих состояниях.
54. Устойчивое состояние, его разновидности при циклических упражнениях разной мощности. Особенности устойчивого состояния при повторных упражнениях и в ситуационных видах спорта. Причины нарушения устойчивого состояния.
55. Утомление при мышечной работе. Особенности утомления в упражнениях различной мощности и при различных видах физических упражнений.
56. Теории утомления. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.
57. Компенсированное (скрытое) и некомпенсированное (явное) утомление. Хроническое утомление, переутомление и перетренированность.
58. Восстановительные процессы при выполнении и после мышечной работы и их общая характеристика. Фазы восстановления.
59. Физиологические закономерности восстановительных процессов (неравномерность, гетерохронность, зависимость от мощности работы, конструктивный характер). Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.
60. Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.
61. Возрастные особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков.
62. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.
63. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.
64. Рабочая гипертермия у спортсменов. Влияние повышенной температуры тела на работоспособность при выполнении физических упражнений различной предельной длительности.
65. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.
66. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья.
67. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере зимних видов спорта).
68. Гипокинезия и ее влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
5.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
6.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы, задания, темы рефератов для самостоятельных работ
7.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
8.	Вопросы к экзамену	Перечень вопросов для зачета	Перечень вопросов к экзамену

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология [Текст] : курс лекций / Н.Н. Захарьева. - М : Физическая культура, 2012. - 284 с.
2. Земцова, И. И. Спортивная физиология : учебное пособие / И. И. Земцова. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 219 с. – ISBN 978–966–8708–29–9. – Текст : непосредственный.
3. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - М : Академия, 2012. - 304 с.
4. Смирнов, М. И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / М.И. Смирнов [ и др.]. - М. : Медицинское информационное агенство, 2012. - 544 с.
5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - М : Советский спорт, 2012. - 620 с. Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=4114](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4114)
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М : Советский спорт, 2011. - 620 с.
7. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Текст] : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. - Казань : ФГБОУ ВПО "Поволжская ГАФКСиТ", 2015. - 183 с.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Meduniver - физиология человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://meduniver.com/Medical/Physiology/>
2. Вестник НГУ (серия «Биология, клиническая медицина»). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://medf.nsu.ru>

3. Виртуальный атлас. Строение человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru/>
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3e1d458c-1a04-11dd-bd0b-0800200c9a66>
5. Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Научный журнал - «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
7. Научный журнал – Асимметрия. Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.j-asymmetry.com>
8. Научный журнал - Кардиология. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.cardio-journal.ru>
9. Сообщество студентов Кировской ГМА. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://vmede.org/index.php?board=1.0>
10. Физиология человека для студентов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://doctor-v.ru/med/>
11. Физиология человека и животных. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://edu.grsu.by/physiology/>
12. Физиология человека. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://human-physiology.ru/>
13. Научный электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mipt.ru/education/chair/sport/>
14. Научный медицинский сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.  
**Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

**Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему

затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или

конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

### **9.5. Методические указания для подготовки к экзамену**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

#### **Цели экзамена, решаемые им задачи:**

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу. Для ответа по экзаменационному билету, обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

#### **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача экзамена**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

#### **Общая экзаменационная оценка выводится согласно следующим критериям:**

**«5» (13-16 баллов)** – все анатомические образования показаны безошибочно и уверенно, правильно названы анатомические термины; ответ на лекционный вопрос четкий, краткий, лаконичный; рассказ полный, грамотный, последовательный и логичный.

«4» (9-12 баллов) – все анатомические образования показаны правильно, единичные ошибки в знании анатомических терминов; ответ на лекционный вопрос правильный, но недостаточно четкий; рассказ грамотный, но недостаточно последовательный.

«3» (5-8 баллов) – анатомические образования показаны недостаточно уверенно, ошибки в знании анатомических терминов; ответ на лекционный вопрос недостаточно полный, с некоторыми ошибками; рассказ непоследовательный, с ошибками в частностях.

«2» (0-4 баллов) – анатомические образования показаны не все, допущены грубые ошибки в знании анатомических терминов, ответ на лекционный вопрос неправильный или нечеткий, рассказ не полный и не последовательный.

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Информационные технологии:

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)	
<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	с 12.02.2019 г. по 12.02.2020 г.
Договор №329 № от 28.05.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Электронное издательство Юрайт». Доступ: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	С 28.05.2019 по 28.09.2020

## 11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная физиология» проводятся в специализированной аудитории вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование» Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» № 228 от 10.04.2015). Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

В специализированной лаборатории имеется следующее учебно-исследовательское оборудование:

1. Электрокардиограф – (Россия) – 1 шт.
2. Стабилан – 01-2 - 1 шт. (Россия) – дополнен: + Каналом ритмограммы – пульса; + Каналом внешнего дыхания; + Каналами интегральных миограмм.
3. НС-Психотест (полная комплектация) (Россия, Иваново) – 1 шт.
4. Электромиограф «Синапис» (стандартная конфигурация) (Россия) – 1 шт.
5. Эргометрическая система (Велоэргометр) E-Bike (Германия) – 2 шт.
6. PowerLab: - Система обучения физиологии верхнего уровня РТВ 4263, ADInstruments Ltd. – 1 шт (Австралия);
  - Набор для физиологических исследований человека при тренировках РТК 14, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
  - Набор для упражнения дыхания при физиологических исследованиях человека РТК 20, ADInstruments Ltd – 1 шт. (Австралия)
7. Спирометр ССП сухой портативный (Россия) – 9 шт.
8. Анализатор зрения ПНР-03 (Россия) – 2 шт.
9. Динамометр кистевой ДК-140 (Россия) – 10 шт.
10. Динамометр становой ДС-500 (Россия) – 1 шт.
11. Калипер КЭЦ-100-1-И-Д (Россия) – 2 шт.
12. Молоток неврологический (Россия) – 10 шт.
13. Ростомер РМ со стульчиком (Россия) – 1 шт.
14. Аудиометр АА-02 автоматизированный поликлинический (Россия) – 2 шт.
15. Кресло вращающееся КВ - Барани (Россия) – 1 шт.
16. Кушетка мед. массажная КММ-01-"МСК" (МСК 204) – 1 шт.
17. Монитор Polar F7 (Финляндия) – 3 шт.
18. Монитор анестезиолога-реаниматолога МАРГ 10-01 «Микролюкс» К.12 (Россия) – 1 шт.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;



- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Автор: Назаренко А.С.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

«  7  »   10  » 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Биохимия человека***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Авторы программы: к.б.н., доцент Исхакова А.Т., доцент Кашапов Р.И.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «  7  »   10  » 2020 года  
Протокол №   5  .


Заведующий  
кафедрой

 Назаренко А.С.  
«  7  »   10  » 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
«  20  »   10  » 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
«  26  »   10  » 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**ОПК-13** - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Формируемые компетенции
<b>Знания:</b>	ОПК-13
содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
<b>Умения:</b>	ОПК-13
разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта	
<b>Навыки и\или опыт деятельности:</b>	ОПК-13
владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта	

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знания:</b>		
содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	<i>A/03.5</i>	<i>ОПК-13</i>
<b>Умения:</b>		
разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе	<i>A/03.5</i>	<i>ОПК-13</i>

анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта		
Навыки и/или опыт деятельности:		
владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта	A/04.5	ОПК-13

#### 10. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Учебная дисциплина относится к Блоку 1. Обязательная часть Б1.О.13 образовательной программы.

В соответствии с примерным учебным планом дисциплина проводится на втором курсе в четвертом семестре в течение 16 недель на очной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

#### 11. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№п/п	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	<p><i>Введение. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ. Биологическое окисление</i></p> <p>Предмет и задачи биохимии. Значение биохимии для специалистов по физической культуре и спорту. Химический состав организма, Основные классы химических соединений.</p> <p>Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения.</p> <p>Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. АТФ – строение и биологическая роль.</p> <p>Строение ферментов. Активный и аллостерический центры ферментов. Механизм ферментативного катализа. Обязательные стадии ферментативного катализа. Специфичность ферментов. Влияние температуры, кислотности и концентрации фермента на скорость ферментативных реакций. Ингибиторы и активаторы ферментов. Регуляция скорости ферментативных. Классификация и индексация ферментов.</p> <p>Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода.</p>	ОПК-15	8

	Другие типы биологического окисления (анаэробное окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).		
2.	<p><i>Обмен углеводов, жиров</i></p> <p>Переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте. Синтез гликогена из глюкозы, расщепление гликогена до глюкозы. Гексозодифосфатный путь распада углеводов. Превращение глюкозы и гликогена в пируват. Окислительное декарбоксилирование пирувата. Цикл трикарбоновых кислот. Энергетический эффект гексозодифосфатного пути распада углеводов. Анаэробный распад глюкозы и гликогена до молочной кислоты. Судьба молочной кислоты.</p> <p>Общая характеристика и биологическая роль гексозомонофосфатного пути распада глюкозы. Глюконеогенез. Регуляция углеводного обмена.</p> <p>Липиды. Строение, классификация. Биологическая роль жиров. Содержание в организме. Строение и свойства нейтральных жиров. Фосфолипиды, строение, важнейшие представители. Переваривание липидов в желудочно-кишечном тракте. Роль желчных кислот. Особенности всасывания продуктов распада липидов. Окисление глицерина. <math>\beta</math>-окисление жирных кислот. Образование кетоновых тел. Роль различных органов и тканей в обмене липидов.</p>	ОПК-15	10
3.	<p><i>Обмен нуклеиновых кислот</i></p> <p>Строение и свойства нуклеиновых кислот. Мононуклеотиды – структурные единицы молекул нуклеиновых кислот. Биологическая роль мононуклеотидов и нуклеиновых кислот.</p> <p>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.</p>	ОПК-15	10
4.	<p><i>Обмен белков</i></p> <p>Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте. Протеолиз тканевых белков. Синтез белка – основные этапы, роль нуклеиновых кислот.</p> <p>Общие пути метаболизма аминокислот – декарбоксилирование, дезаминирование и трансаминирование. Косвенное дезаминирование аминокислот. Временное и окончательное</p>	ОПК-15	10

	обезвреживание аммиака.		
5.	<p><i>Водно-минеральный обмен. Витамины. Гормоны</i></p> <p>Содержание и роль воды в организме. Водный баланс организма. Образование воды в процессе обмена веществ.</p> <p>Минеральные вещества и их роль в организме. Изменение водного и минерального обмена при физической нагрузке. Нормальные и патологические составные части мочи.</p> <p>Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, биологическая роль и пищевые источники. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.</p>	ОПК-15	10
6.	<p><i>Биохимия крови и мочи</i></p> <p>Общая характеристика и биологические функции крови. Химический состав крови. Форменные элементы крови. Кислотно-щелочной баланс. Буферные действие крови.</p> <p>Общая характеристика почек и механизм образования мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи.</p>	ОПК-15	10
7.	<p><i>Биохимический состав мышц. Молекулярные механизмы сокращения и расслабления</i></p> <p>Строение мышечной клетки. Химический состав мышц. Белки саркоплазмы, миофибриллы, митохондрии, рибосом, ядер. Небелковые азотсодержащие вещества. Содержание гликогена, липидов, их роль. Минеральные вещества, их содержание и роль. Строение миофибрилл. Механизм мышечного сокращения.</p>	ОПК-15	10
8.	<p><i>Энергетическое обеспечение мышечной деятельности</i></p> <p>АТФ - основной источник энергии мышечного сокращения, ее содержание в мышце. Постоянный ресинтез АТФ – необходимое условие мышечной работы. Пути ресинтеза АТФ в работающей мышце. Энергопреобразующие процессы при работе.</p>	ОПК-15	10
9.	<p><i>Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе. Молекулярные механизмы утомления</i></p> <p>Изменения обмена веществ в организме в связи с мышечной деятельностью:</p> <p>а) увеличение расхода энергии, уровня окислительных процессов в связи с физической работой;</p> <p>б) потребность в кислороде и ее удовлетворение в зависимости от характера работы;</p> <p>с) понятие о кислородном запросе, «устойчивом</p>	ОПК-15	10

	<p>состоянии» и кислородном долге. Запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы:</p> <p>а) последовательность использования различных энергетических источников при мышечной работе разного характера;</p> <p>б) преимущественное использование углеводов или липидов зависимости от характера работы, ее длительности и мощности.</p> <p>Показатели биохимических сдвигов при мышечной работе. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности. Биохимические изменения в организме при утомлении:</p> <p>а) снижение энергетических запасов работающих мышц,</p> <p>б) угнетение ферментативной активности продуктами обмена,</p> <p>с) нарушение пластического обеспечения функций,</p> <p>д) нарушение постоянства внутренней среды организма.</p> <p>Роль ЦНС в развитии утомления.</p>		
10.	<p><i>Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств</i></p> <p>Особенности биохимических процессов в период отдыха. «Срочное» и «отставленное» восстановление. Биохимические механизмы образования и «оплаты» кислородного долга. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Гетерохронность восстановления разных показателей обмена.</p> <p>Биохимические факторы, определяющие развитие силы. Биохимическое обоснование направленности тренировочных нагрузок для развития силы.</p> <p>Биохимические процессы и химизм органов, от которых зависит быстрота. Обоснование методов ее развития.</p> <p>Общая выносливость и ее метаболические основы. Биохимическое обоснование методов развития выносливости</p>	ОПК-15	10
11.	<p><i>Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе</i></p> <p>Кумулятивные биохимические изменения под влиянием систематической мышечной тренировки, их специфичность в зависимости от направленности тренировки.</p> <p>Закономерности развития адаптационных биохимических изменений: правильное соотношение работы и отдыха, принцип сверхотягощения, принцип специфичности,</p>	ОПК-15	10

	цикличность и обратимость адаптационных изменений. Биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения. Последовательность биохимических изменений при систематической тренировке. Биохимические изменения в организме при перетренированности.		
	Итого:		108 ч

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<i>ОПК-13</i>	<p style="text-align: center;"><i>код ПС – 05.003, код ТФ – А/03.5</i></p> <p><i>(измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки)</i></p> <p style="text-align: center;"><i>код ТФ – А/04.5</i></p> <p><i>(консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся)</i></p>	<p><i>ОПК-15.1. Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i></p> <p><i>ОПК-15.2. Умеет разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта</i></p> <p><i>ОПК-15.3. Владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта</i></p>

### Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:



*Теоретические вопросы к зачету по дисциплине «Биохимия человека»*

89. Биологические функции белков.
90. Строение и классификация аминокислот.
91. Типы химических связей в молекуле белка. Пространственное строение белковой молекулы.
92. Амфотерность белков.
93. Высаливание и денатурация белков.
94. Классификация белков.
95. Строение и биологическая роль мононуклеотидов.
96. Строение и биологическая роль ДНК.
97. Строение и биологическая роль РНК.
98. Строение и биологическая роль глюкозы.
99. Строение и биологическая роль гликогена.
100. Строение и биологическая роль жиров.
101. Общие закономерности строения жирных кислот.
102. Строение ферментов. Стадии ферментативного катализа.
103. Специфичность ферментов.
104. Кинетика ферментативного катализа.
105. Ингибиторы и активаторы ферментов.
106. Классификация и индексация ферментов.
107. Регуляция скорости ферментативных реакций.
108. Общая характеристика обмена веществ. Пищеварение и метаболизм.
109. Строение и биологическая роль АТФ.
110. Ферменты тканевого дыхания.
111. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания.
112. Переваривание и всасывание.
113. Общая характеристика ГДФ-пути распада углеводов.
114. Превращение глюкозы и гликогена в пируват.
115. Окислительное декарбоксилирование пирувата.
116. Цикл трикарбоновых кислот.
117. Итоговое уравнение и биологическая роль гликолиза.
118. ГМФ-путь распада углеводов, его биологическая роль.
119. Регуляция обмена углеводов.
120. Переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте.
121. Окисление жирных кислот.
122. Образование и использование кетонных тел.
123. Синтез жирных кислот и жира.
124. Распад нуклеиновых кислот. Судьба азотистых оснований.
125. Синтез мононуклеотидов.
126. Синтез ДНК и РНК.
127. Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
128. Синтез белка.
129. Общие пути распада аминокислот.
130. Обезвреживание аммиака.
131. Биологическая роль витаминов. Основные причины гиповитаминозов.
132. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и РР.
133. Витамины С и Р.
134. Витамины В<sub>12</sub> и В<sub>с</sub>.
135. Жирорастворимые витамины.
136. Общие механизмы действия гормонов.
137. Гормоны гипоталамуса и гипофиза.
138. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез.

139. Гормоны поджелудочной железы.
140. Гормоны надпочечников.
141. Половые гормоны.
142. Общая характеристика и биологические функции крови.
143. Химический состав плазмы крови.
144. Участие эритроцитов в переносе кислорода и углекислого газа.
145. Участие лейкоцитов в обеспечении иммунитета.
146. Общая характеристика свертывания крови.
147. Кислотно-щелочной баланс крови.
148. Общая характеристика почек. Строение нефрона, этапы образования мочи.
149. Физико-химические свойства мочи.
150. Химический состав мочи.
151. Патологические компоненты мочи.
152. Общая характеристика мышечных клеток.
153. Химический состав саркоплазмы.
154. Строение и химический состав миофибрилл.
155. Механизм мышечного сокращения и расслабления.
156. Аэробный ресинтез АТФ.
157. Гликолитический ресинтез АТФ.
158. Креатинфосфатная реакция.
159. Аденилаткиназная реакция.
160. Соотношение между путями ресинтеза АТФ при работе разного характера.
161. Зоны относительной мощности работы.
162. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
163. Биохимические сдвиги в мышцах и во внутренних органах при мышечной работе.
164. Биохимические сдвиги в крови и в моче при мышечной работе.
165. Молекулярные механизмы утомления.
166. Срочное и текущее восстановление. Алактатный и лактатный кислородный долг.
167. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация.
168. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
169. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
170. Биохимические основы выносливости.
171. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости.
172. Срочная и долговременная адаптация. Тренировочный эффект.
173. Биологические принципы спортивной тренировки.
174. Биохимические основы питания.
175. Особенности питания спортсменов.
176. Задачи и методы биохимического контроля в спорте.
177. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
178. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

*Пример: вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам дисциплины.*

**Тема: Обмен воды и минеральных соединений. Витамины, биологическая роль, классификация**

**Вопросы для собеседования:**

1. Содержание и роль воды в организме. Водный баланс организма.
2. Образование воды в процессе обмена веществ.
3. Минеральные вещества и их роль в организме.
4. Изменение водного и минерального обмена при физической нагрузке.
5. Нормальные и патологические составные части мочи.
6. Классификация витаминов.
7. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, биологическая роль и пищевые источники.
8. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
9. Роль витаминов в образовании коферментов.
10. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

**Тема: Биохимические изменения в организме при работе различного характера**

**Вопросы для собеседования:**

1. Изменения обмена веществ в организме в связи с мышечной деятельностью:
  - a) увеличение расхода энергии, уровня окислительных процессов в связи с физической работой;
  - b) потребность в кислороде и ее удовлетворение в зависимости от характера работы;
  - c) понятие о кислородном запросе, «устойчивом состоянии» и кислородном долге.
2. Запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы:
  - a) последовательность использования различных энергетических источников при мышечной работе разного характера;
  - b) преимущественное использование углеводов или липидов в зависимости от характера работы, ее длительности и мощности.
3. Показатели биохимических сдвигов при мышечной работе.
4. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности.
5. Биохимические изменения в организме при утомлении:
  - a) снижение энергетических запасов работающих мышц,
  - b) угнетение ферментативной активности продуктами обмена,
  - c) нарушение пластического обеспечения функций,
  - d) нарушение постоянства внутренней среды организма.
6. Роль ЦНС в развитии утомления.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

*Примеры тестовых заданий по различным разделам дисциплины.*

№	Тестовые задания
1	Укажите правильный вариант ответа Содержание белков в организме взрослого человека составляет: а) 8-10%                      б) 15-17%                      в) 28-30%                      г) 35-40%
2.	Укажите правильный вариант ответа Молекулы РНК содержат углевод: а) галактозу                      б) глюкозу                      в) дезоксирибозу                      г) рибозу
3.	Укажите правильный вариант ответа Углеводы обязательно содержат функциональные группы: а) альдегидную и аминную                      в) альдегидную и спиртовую б) альдегидную и карбоксильную                      г) карбоксильную и спиртовую
4	Укажите правильный вариант ответа В молекуле жира жирные кислоты соединяются с глицерином: а) водородными связями                      в) пептидными связями б) ионными связями                      г) сложноэфирными связями
5	Укажите правильный вариант ответа Пищеварительные ферменты относятся к классу: а) гидролаз                      б) изомераз                      в) оксидоредуктаз                      г) трансфераз
6	Укажите правильный вариант ответа В клетке тканевое дыхание протекает: а) в митохондриях                      в) в цитоплазме б) в рибосомах                      г) в ядре
7	Укажите правильный вариант ответа Конечным продуктом анаэробного распада глюкозы является: а) α-кетоглутаровая кислота                      в) пировиноградная кислота б) молочная кислота                      г) щавелево-уксусная кислота
8	Укажите правильный вариант ответа Конечными продуктами полного окисления жиров являются: а) глицерин и жирные кислоты                      в) кетоновые тела б) глицерин и кетокислоты                      г) углекислый газ и вода
9	Укажите правильный вариант ответа Цинга возникает при дефиците в организме витамина: а) А                      б) В1                      в) В2                      г) С
10	Укажите правильный вариант ответа Гормоны выполняют в организме функцию: а) каталитическую                      б) защитную                      в) регуляторную                      г) транспортную
11	Укажите правильный вариант ответа У здорового человека в состоянии покоя и натощак концентрация глюкозы в крови: а) 40-50 мг%                      б) 70-110 мг%                      в) 150-170 мг%                      г) 200-220мг%
12	Укажите правильный вариант ответа При обычном питании с мочой за сутки выделяется мочевины:

	а) 5-10 г	б) 25-35 г	в) 80-90 г	г) 110-130 г
13	<p>Укажите правильный вариант ответа</p> <p>Сократительными элементами мышцы являются:</p> <p>а) лизосомы      б) миофибриллы      в) митохондрии      г) рибосомы</p>			
14	<p>Укажите правильный вариант ответа</p> <p>Основной источник энергии при марафонском беге:</p> <p>а) аденилаткиназная реакция      в) креатинфосфатная реакция</p> <p>б) гликолиз      г) тканевое дыхание</p>			
15	<p>Укажите правильный вариант ответа</p> <p>Максимальное потребление кислорода (МПК) у хорошо тренированных спортсменов составляет:</p> <p>а) 0,2-0,3 л/мин      б) 1-2 л/мин      в) 3-4 л/мин      г) 6-7 л/мин</p>			
16	<p>Укажите правильный вариант ответа</p> <p>Время развертывания креатинфосфатной реакции:</p> <p>а) 1-2 с.      б) 20-30 с.      в) 1-2 мин.      г) 3-4 мин.</p>			
17	<p>Укажите точный вариант ответа</p> <p>Максимальное повышение кислотности наблюдается при работе в зоне:</p> <p>а) максимальной мощности      в) большой мощности</p> <p>б) субмаксимальной мощности      г) умеренной мощности</p>			
18	<p>Укажите точный вариант ответа</p> <p>Под состоянием утомления понимают временное снижение:</p> <p>а) концентрации лактата в крови      в) потребления кислорода</p> <p>б) концентрации мочевины в крови      г) работоспособности</p>			
19	<p>Укажите правильный вариант ответа</p> <p>Субстраты, израсходованные во время работы, восстанавливаются в последовательности:</p> <p>а) белки, жиры, креатинфосфат      в) креатинфосфат, углеводы, жиры</p> <p>б) жиры, креатинфосфат, белки      г) углеводы, жиры, креатинфосфат</p>			
20	<p>Укажите неправильный вариант ответа</p> <p>Срочный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме, наблюдаемые:</p> <p>а) во время работы и в течение 1-2 час после ее завершения</p> <p>б) через 5-6 час после работы</p> <p>в) через 2-3 суток после работы</p> <p>г) после многих лет занятий спортом</p>			

### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

#### **Примеры практических работ:**

Физические свойства аминокислот

Цель: исследовать агрегатное состояние и растворимость аминокислот

Реактивы и оборудование: глицин (крист.), весы, штатив с пробирками

Ход работы: отметить цвет, агрегатное состояние аминокислот на примере

глицина. Растворить 0,5 г глицина в 1 мл воды. Сделать вывод о растворимости аминокислот в воде.

#### Гидролиз крахмала под действием ферментов

Цель: установить факт расщепления крахмала

Реактивы и оборудование: 1%-ный раствор крахмала, амилаза слюны (слюна в разведении 1:5), 10%-ный раствор HCl, 5%-ный раствор CuSO<sub>4</sub>, 10%-ный раствор NaOH, 1%-ный раствор J<sub>2</sub> в 2%-ном растворе KI, штатив с пробирками, пипетки, стеклянные палочки, держалки, стеклограф, воздушные холодильники для пробирок.

Ход опыта: Пронумеровать четыре пробирки, в каждую внести по 10 капель 1%-ного раствора крахмала. В 1-ю пробирку добавить 4 капли воды (контроль), во 2-ю – 4 капли раствора слюны в разведении 1:5, в 3-ю и 4-ю по 4 капли 10%-ного раствора HCl. Содержимое пробирок перемешать. Пробирки № 1, 2, 3 поставить в термостат (водяную баню) на 15 минут при 37°C, а пробирку №4 (предварительно снабдив обратным холодильником) – в кипящую водяную баню на то же время. Затем содержимое каждой пробирки разделить пополам, с одной половиной проделать реакцию с йодом (в пробирку с исследуемым веществом добавить 1 каплю 1%-ного раствора йода в йодиде калия), с другой – реакцию Троммера (в пробирку внести 1 каплю 5%-ного раствора CuSO<sub>4</sub> и 4 капли 10%-ный раствор NaOH). Результаты занести в таблицу 1. Сделать вывод.

Таблица 1

№ пробирки	Субстрат	Катализатор	Температура опыта	Реакция	
				Троммера	С йодом
1	Крахмал	Вода (контроль)	37°C		
2	Крахмал	Амилаза	37°C		
3	Крахмал	HCl	37°C		
4	Крахмал	HCl	100°C		

#### Критерии оценки:

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская непринципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**4.Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

#### Примеры ситуационных задач.

1. В период интенсивной мышечной работы концентрация лактата в крови повышается. В последующий затем период покоя концентрация лактата в крови снижается. Почему это происходит? Напишите схему процесса, конечным продуктом которого является лактат, и объясните:

А) почему в период интенсивной мышечной работы концентрация лактата в крови выше, чем в состоянии покоя;

- Б) каким превращениям подвергается лактат в печени в период восстановления после интенсивной мышечной работы.
2. На дистанции два бегуна: спринтер завершает стометровку, стайер бежит 10-й километр. Укажите различия в энергетическом обеспечении работы мышц у этих бегунов. Приведите схемы метаболических путей, которые являются источником энергии у стайера и спринтера.
3. Укажите различия в углеводном обмене у двух братьев: один 3-тий день ничего не ест, чтобы похудеть, другой после короткой пробежки и ужина отдыхает. Приведите схемы метаболических путей, которые преобладают в углеводном обмене этих людей.
4. В какой последовательности будут использоваться разные источники энергии в скелетных мышцах при беге, начиная с первых секунд работы и до завершения дистанции 10 км. Для этого напишите:
- А) схему метаболического пути, который преимущественно будет обеспечивать энергией мышцы в первые минуты работы;
- Б) схему метаболического пути, который преимущественно будет обеспечивать энергией мышцы через 30 минут после начала работы.
5. Турист в степной местности в жаркий день долго не мог найти источник питьевой воды. Наконец он добрался до поселка и утолил жажду. Как изменится водно-солевой баланс у этого туриста после утоления жажды? Для ответа на вопрос:
- А) напишите схемы процессов, объясняющих возникновение жажды;
- Б) укажите гормоны, регулирующие водно-солевой баланс, и механизм их действия;
- В) сравните состояние водно-солевого баланса у туриста до и после питья.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях выполняемых действий имеются негрубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

#### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

#### **Примерные темы рефератов по разделам**

1. Обмен нуклеиновых кислот
2. Водно-минеральный обмен
3. Витамины.
4. Гормоны
5. Биохимия крови.
6. Биохимия почек и мочи

7. Биоэнергетика мышечной деятельности
8. Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе. Молекулярные механизмы утомления
9. Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы
10. Биохимические основы двигательных качеств
11. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок
12. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе
13. Биохимические основы питания
14. Биохимический контроль в спорте

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

***Промежуточная аттестация*** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основная форма: зачет.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи зачета по дисциплине, описание шкалы оценивания**

По результатам текущего контроля успеваемости за семестр студент до зачета может набрать от 0 до 50 баллов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждом из 2-х текущего контроля успеваемости).

**Критерии итогового оценивания сформированности компетенций**

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы (устные) на вопросы	– не аттестован	50% и менее
	– низкий	51% – 65 %
	– средний	66 % – 85%
	– высокий	86% – 100%

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

До экзамена допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре до зачета (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время зачета.

Положительную оценку на зачете по дисциплине получают студенты, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100.

Зачет по дисциплине (модулю) служит для оценки работы обучающегося в течение семестра и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач.

**Критерии оценки:**



**Пороговый уровень:** обучающийся показывает знания теоретического раздела основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы; справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, допуская при этом большое количество непринципиальных ошибок.

### **13. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимой для освоения дисциплины**

1. Березов, Т.Т. Биологическая химия / Т.Т., Березов, Б.Ф., Коровкин. – М.: Медицина, 1988. – Формат документа: djvu. – Размер:5,27 МВ.
2. Биохимия. Краткий курс с упражнениями и задачами. /Под ред. Северина Е.С., Николаева. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001.
3. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры./Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. - М.: Олимпийский спорт, 2001.
5. Марри, Р. Биохимия человека. Том 1. / Р.Марри, Д.Греннер, П.Мейес, В.Родуэлл/ Москва: Мир. – Редакция литературы по биологии, 1993.
6. Марри, Р. Биохимия человека. Том 2. / Р.Марри, Д.Греннер, П.Мейес, В.Родуэлл/ Москва: Мир. – Редакция литературы по биологии, 1993.
7. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности [Текст]: учебник / С.С. Михайлов. – М.: Человек, 2018. – 296 с. – ISBN 978-5-906132-23-9. – Текст : непосредственный.
8. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник / С.С. Михайлов. — 6-е изд. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 296 с.— ISBN 978-5-906839-41-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97473> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авториз. Пользователей
9. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учебник / С.С. Михайлов. — Москва : Советский спорт, 2013. — 348 с. — ISBN 978-5-9718-0619-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51919> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей
10. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – М : Советский спорт, 2010. – 348 с. - ISBN 978-5-9718-0504-5. – Текст : непосредственный.
11. Проскурина, И.К. Биохимия : учебник / И.К. Проскурина. - М: Академия, 2012. – 336 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-7482-5. – Текст : непосредственный.

### **14. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Биология и медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medbiol.ru/medbiol/biochem/000b6185.htm> (свободный).
2. Биохимия для студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biokhimija.ru/> (свободный).
3. Химик. Сайт о химии. Биохимия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.xumuk.ru/encyklopedia/571.html> (свободный).
4. Журнал прикладная биохимия и микробиология. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.inbi.ras.ru/pbm/pbm.html> (свободный).
5. Биохимия: новости химической науки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chemport.ru/chemnews.php?tag=biochemistry> (свободный).
6. Биохимия. Наглядная биохимия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.drau.ru/> (свободный).

7. Справочная литература по биохимии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fptl.ru/biblioteka/biohimija.html> (свободный).

**15. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения.**

1. Лекционные и практические занятия по дисциплине «Биохимия человека» проводятся в аудитории, оснащенной современными средствами воспроизведения и визуализации видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: широкоформатного телевизора, персонального компьютера (персональный компьютер ICL RAY (3 шт.), ЖК телевизор LG 55LM620T, акустическая система Sven, доступ к Интернету), блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование» Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic Edition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015). Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

2. Компьютерный класс, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением), и не менее 25 рабочих мест слушателей (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы класса. Компьютерный класс представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения слушателей, включающий программное обеспечение управления классом, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета и системы дистанционного обучения Moodle Поволжской ГАФКСиТ.

3. Мультимедийный проектор. Материалы мультимедийных занятий.

4. Переносная двусторонняя магнитно-маркерная доска: для обеспечения наглядности, графических изображений в процессе теоретических занятий.

5. Дидактический и наглядный раздаточный материал для практических занятий.

6. Учебно-методическая литература для данной программы имеется в наличии в электронно-библиотечных системах сети «Интернет», а также в фондах библиотеки Поволжской ГАФКСиТ, доступ к которым предоставлен обучающимся.

Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

Основными видами обучения дисциплины «Биохимия человека» являются: лекции и практические занятия в мультимедийной обработке на интерактивных досках.

Для освоения данной учебной дисциплины применяются следующие информационные технологии и программное обеспечение:

**Информационные технологии:**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

**Программное обеспечение:**

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование»

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999

Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

<b>Перечень договоров ЭБС</b> (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)		
<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
2020/2021	Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: <a href="http://www.e.lanbook.com">www.e.lanbook.com</a>	с 12.02.2019 г. по 12.02.2020 г.
	Договор №329 № от 28.05.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Электронное издательство Юрайт». Доступ: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	С 28.05.2019 по 28.09.2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Авторы: Исхакова А.Т., Кашапов Р.И.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Галимов А.М.  
« 29 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Основы медицинских знаний и спортивная медицина***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения очная

Автор (ы) программы: к.м.н., доцент кафедры медико-биологических Давлетова Н.Х.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года  
Протокол № 3.

Заведующий  
кафедрой

Назаренко А.С.  
« 7 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

### Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- **ОПК-10** - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знания:</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма	А/04.5	<b>ОПК-10</b>
<b>Умения:</b> Умеет обеспечивать технику безопасности	А/04.5	<b>ОПК-10</b>
<b>Навыки и/или опыт деятельности:</b> Владеет навыками обеспечения безопасности и профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий	А/04.5	<b>ОПК-10</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

### МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП:

Дисциплина «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» относится к обязательной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	72								
В том числе:									
Лекции	22					22			
Семинары									
Практические занятия	50					50			
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	Зачет					зачет			
Самостоятельная работа (всего)	72					72			
Общая	Часы					144			
	<b>144</b>					<b>144</b>			

трудоемкость	Зачетные единицы	4					4		
--------------	------------------	---	--	--	--	--	---	--	--

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>I - Модуль. Лекции</b>				
1.	Тема: Введение в медицину. Проблемы здоровья учащихся и спортсменов различных возрастных групп и основные признаки нарушения здоровья.	Цель и задачи дисциплины ОМЗ. Определение понятия «здоровье». Факторы, обуславливающие здоровье. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Значение ЗОЖ в правильной организации и планирования жизни, учёбы, самовоспитания, духовного и физического развития, повышение умственной работоспособности, самосовершенствования. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков. Определение понятия «здоровье» для детей и подростков. Факторы, влияющие на здоровье спортсменов. Определение и показатели индивидуального здоровья, методы его оценки. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний. Использование общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом, а также о противопоказаниях и ограничениях к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей. Польза занятий физическими упражнениями и спортом для здоровья, формирование осознанного отношения и мотивации различных групп населения к здоровому образу жизни.	ОПК-10	2
2.	Тема: Генетические заболевания	Понятие о наследственности, генетический код, генетическая карта. Генная инженерия, трансгенные растения и животные. Роль наследственности и среды в	ОПК-10	2

		развитии патологии. Наследственные болезни: хромосомные, генные, геномные. Врожденные пороки развития и болезни с наследственным предрасположением. Профилактика врожденных болезней. Гигиена зачатия и беременность		
3.	Тема: Основы эпидемиологии и иммунологии	Инфекционные болезни в современном обществе, меры профилактики инфекционных заболеваний. Основные понятия иммунологии. Понятие об иммунитете и основных защитных факторах организма. Иммунная реактивность. Понятия об аллергии, виды аллергии. Антигены, антитела, реакции и агглютинации. Характеристика основных инфекционных болезней.	ОПК-10	2
4.	Тема: Заболевания опорно-двигательного аппарата	Патогенез, этиология, профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза.	ОПК-10	2
5.	Тема: Заболевания сердечно-сосудистой системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы.	ОПК-10	2
6.	Тема: Заболевания дыхательной системы.	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний дыхательной системы.	ОПК-10	2
<b>Количество часов</b>				<b>12</b>
<b>Практические занятия</b>				
1.	Тема: Введение в медицину.	Факторы, обуславливающие здоровье. Понятие здорового образа жизни и его составляющие. Практическая работа	ОПК-10	2
2.	Тема: Генетические заболевания	Наследственные болезни: хромосомные, генные, геномные. Врожденные пороки развития и болезни с наследственным предрасположением. Профилактика врожденных болезней. Решение ситуационных задач.	ОПК-10	2
2.	Тема: Основы эпидемиологии и иммунологии	Характеристика основных инфекционных болезней. Решение ситуационных задач.	ОПК-10	2
4.	Тема: Заболевания опорно-двигательного аппарата	Патогенез, этиология, профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза. Практическая работа.	ОПК-10	2
5.	Тема: Заболевания	Патогенез, этиология,	ОПК-10	2

	сердечно-сосудистой системы	профилактика основных заболеваний сердечно-сосудистой системы.		
6.	Тема: Заболевания дыхательной системы.	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний дыхательной системы.	ОПК-10	2
7.	Тема: Заболевания пищеварительной системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний органов пищеварения. Питание и здоровье.	ОПК-10	2
8.	Тема: Заболевания эндокринной системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний эндокринной системы.	ОПК-10	2
9.	Тема: Заболевания мочеполовой системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний мочеполовой системы.	ОПК-10	2
10.	Тема: Заболевания центральной нервной системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний центральной нервной системы	ОПК-10	2
11.	Тема: Заболевания периферической нервной системы	Патогенез, этиология, профилактика основных заболеваний периферической нервной системы	ОПК-10	2
12.	Тема: Понятие о неотложных состояниях	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, их классификация. Решение ситуационных задач.	ОПК-10	2
13.	Тема: Понятие о неотложных состояниях	Понятие о смерти и ее этапах. Классификация терминальных состояний и их клинические проявления. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях.	ОПК-10	2
14.	Тема: Первая помощь	Основы первой помощи. Первая помощь при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.	ОПК-10	2
15.	Тема: Временные методы остановки кровотечений.	Кровотечения, характеристика различных видов кровотечений. Понятие о внутреннем и наружном кровотечении. Основные правила наложения жгута; Правила оказания первой помощи при внутреннем кровотечении. Диагностика, первая помощь.	ОПК-10	2



<b>16.</b>	Тема: Десмургия.	Правила наложения повязок. Виды бинтовых повязок.	ОПК-10	<b>2</b>
<b>Количество часов</b>				<b>32</b>
<b>II - Модуль. Лекции</b>				
<b>1.</b>	Тема: Спортивная медицина как отрасль научных знаний и система научного обеспечения физкультуры и спорта в современных условиях	Введение. Спортивная медицина - это отрасль медицины, изучающая здоровье, физическое развитие и функциональные возможности человека в связи с занятиями спортом и физической культурой. Спортивная медицина - это прикладной клинко-физиологический раздел медико-биологической спортивной науки. Практическим разделом спортивной медицины является врачебный контроль за занимающимися, медицинское обеспечение занятий и соревнований.	ОПК-10	<b>2</b>
<b>2.</b>	Тема: Врачебно-педагогический контроль за занимающимися ФК и спортом	Врачебно-педагогические наблюдения - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время учебно-тренировочных занятий для оценки воздействия физических нагрузок на организм занимающихся. Основная цель ВПН - это достижение наивысшего спортивного результата и сохранение состояния здоровья спортсменов. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы врачебно-педагогических наблюдений Методы врачебно-педагогических наблюдений простые и сложные. Определение специальной подготовленности	ОПК-10	<b>2</b>
<b>3.</b>	Тема: Особенности врачебно-педагогического контроля за юными спортсменами.	Врачебно-педагогические наблюдения в детском спорте. Задачи врачебного контроля за детьми и подростками. Особенности детей и подростков, которые необходимо учитывать при занятиях спортом. Условия, которые должны соблюдаться при занятиях детей спортом. Противопоказания и ограничения при занятиях детей спортом	ОПК-10	<b>2</b>

4.	Тема: Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни; этиология и патогенез; роль наследственности в патологии	Основы общей патологии: понятие о здоровье и болезни, общее учение о болезни; этиология и патогенез; роль наследственности в патологии; реактивность организма; иммунологическая реактивность; типовые патологические процессы. Периоды болезни. Понятие о дистрофии, атрофии и гипертрофии	ОПК-10	2
5.	Тема: Понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них. Травматизм и его профилактика	Неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, их классификация, первая помощь. Понятие о смерти и ее этапах. Классификация терминальных состояний и их клинические проявления. Признаки клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях. Основные приемы сердечно-легочной реанимации. Травмы ОДА, принципы иммобилизации и транспортировки. Раны. Классификация ран, их особенности. Общее понятие об асептике и антисептике. Оказание первой помощи. Раневая инфекция. Кровотечения: виды, опасности. Классификация кровотечений. Признаки артериального, венозного, смешанного, капиллярного кровотечений. Общие признаки кровопотери. Первая помощь при наружных кровотечениях.	ОПК-10	2
<b>Количество часов</b>				<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>				
1.	Тема: Сбор анамнеза спортсмена.	Овладение методикой сбора анамнеза в условиях спортивно-педагогической практики для оценки уровня здоровья, проведения спортивного отбора. Практическая работа.	ОПК-10	2
2.	Тема: Антропометрия.	Методика антропометрии. Основные объективные показатели физического развития. Практическая работа.	ОПК-10	2
3.	Тема: Определение и	Основные методы оценки уровня	ОПК-10	2

	оценка уровня физического развития.	физического развития: антропометрических стандартов (с вычерчиванием антропометрического профиля), метод индексов. Практическая работа.		
4.	Тема: Функциональное состояние системы внешнего дыхания.	Освоение методики изучения функционального состояния системы внешнего дыхания. Практическая работа.	ОПК-10	2
5.	Тема: Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Показатели, полученные при опросе, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Практическая работа.	ОПК-10	2
6.	Тема: Функциональное состояние нервной системы	Неврологический анамнез. Показатели, (полученные при опросе), характеризующие показатели функционального состояния нервной системы. Расстройство координации движений (динамическая атаксия) и нарушение равновесия (статическая атаксия) при переутомлении. Особенности функционального состояния вегетативной системы в детском возрасте. Практическая работа.	ОПК-10	2
7.	Тема: Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Цель, задачи и содержание врачебно-педагогического контроля. Методы и способы контроля состояния здоровья спортсменов.	ОПК-10	2
8.	Тема: Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Основные заболевания и патологические состояния, являющиеся противопоказанием к занятиям спортом.	ОПК-10	2
9.	Тема: Контроль за состоянием здоровья занимающихся	Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Текущий и срочный контроль.	ОПК-10	2
<b>Количество часов</b>				<b>18</b>
<b>Всего часов</b>				<b>52</b>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**  
**Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:**

Работу с лекционным материалом.

Использование анатомического атласа в качестве наглядного учебного пособия, а также слайды по изучаемым разделам курса анатомия человека.

Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.

Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.

Подготовку к практическим занятиям.

Подготовка к текущему контролю и экзамену.

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям, а также к контрольным тестам.

Студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу, рекомендованные в разделе 6 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины», нормативные документы.

Интернет-ресурсы, рекомендованные в разделе 7 «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины».

## **5.2. Вопросы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Назовите причины пред патологическими состояниями и патологических изменений которые могут развиваться в организме спортсмена.

2. Чем можно объяснить развитие острого физического перенапряжения может возникнуть у хорошо тренированных спортсменов.

3. В каком периоде тренировки может развиваться острое и хроническое физическое перенапряжение у спортсменов.

4. Что лежит в основе перетренированности спортсмена.

5. Какие Вы знаете объективные признаки заболевания

6. Что лежит в основе гипертонической болезни у спортсменов и у лиц, не занимающихся спортом.

7. Каков срок госпитализации спортсмена при сотрясении головного мозга легкой степени.

8. Назовите важнейшую задачу врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами.

9. При оценке состояния спортсменов, тренирующихся с преимущественным проявлением выносливости, что имеет особое значение.

10. Назовите основные показатели центральной гемодинамики.

11. Допуск к занятиям и соревнованиям определяется на основании каких документов и рекомендаций.

12. О чем свидетельствуют хорошие показатели здоровья и функционального состояния спортсменов.

13. Что необходимо учитывать при подборе средств восстановления.

14. Назовите цель применения фармакологических средств в спортивной медицине.

15. Как меняется масса тела у спортсменов в состоянии перетренированности.

16. Назовите особенности врачебного контроля за лицами старшего и пожилого возраста, занимающимися физической культурой. .

17. В чем особенности врачебного контроля за спортсменами, тренирующимися в условиях среднегорья и высокогорья

18. Назовите принципы распределения занимающихся физической культурой на медицинские группы.

19. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

20. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками, занимающимися физической культурой и спортом.

21. Особенности врачебного контроля за женщинами, занимающимися физической культурой и спортом

22. Классификация веществ, относящихся к допингам. Организация антидопингового контроля на крупных соревнованиях.

24. Каковы возможные положительные и отрицательные воздействия мышечных нагрузок на женский организм

25. Каковы принципы дозирования физических нагрузок, используемых в оздоровительных целях лицами разного пола, возраста, исходной физической подготовленности.

26. Методы исследования и оценки функционального состояния систем организма у лиц, занимающихся ФК и спортом.

27. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.

28. Средства восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов.

29. Медицинское обеспечение спортивных соревнований.

30. Допинги. Принципы организации антидопингового контроля.

31. Острые патологические состояния в спорте.

32. Специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом.

33. Острые травмы в различных видах спорта.

34. Двигательная реабилитация спортсменов после травм.

35. Внезапная смерть в спорте.

36. Несчастные случаи и чрезвычайные происшествия в спорте, правовые основы.

37. Выполнение стандартов диагностики и оказания первой медицинской помощи при кардиогенном шоке.

38. Выполнение стандартов диагностики и оказания первой медицинской помощи при гипертоническом кризе.

39. Выполнение стандартов диагностики и оказания первой медицинской помощи при коматозных состояниях: гипергликемической, гипогликемической, гиперосмолярной коме.

40. Навыки снятия и расшифровки ЭКГ, Эхо КГ.

41. Запись и интерпретация результатов спирометрии.

42. Вскрытие фурункулов, карбункулов, абсцессов, панарициев.
43. Новокаиновые блокады (паравертебральные, вагосимпатическая, паранефральная, межреберная и т.д.).
44. Первичная хирургическая обработка ран.
45. Разработка форм, средств и методов для общего оздоровления и повышения спортивной работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
46. Обоснование и разработка индивидуальной дозировки физических нагрузок.
47. Оценка состояния здоровья с указанием группы здоровья.
48. Оценка показателей здоровья и функциональных систем организма спортсменов с учетом специфики вида спорта.
49. Определение методики и дозировки лечебного массажа, его сочетание с лечебной физкультурой, последовательность процедур.
50. Тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект. Отставной тренировочный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.
51. Виды обследования при оценки тренировочного эффекта. Оперативные обследования. Текущие обследования. Этапные обследования. Рабочие тесты. Нагрузочное тестирование.
52. Основные формы динамического наблюдения. Углубленные медицинские обследования, проводимые впервые. Этапные медицинские обследования (плановые и дополнительные). Бригадно-функциональные обследования.
53. Исследования до и после тренировочных занятий, и в восстановительном периоде; в течении тренировки или соревнований с определением физиологической кривой и применения тестовых нагрузок; ежедневные исследования в недельном или десятидневном микроцикле.
54. Анализ и регистрация данных динамического наблюдения. Заполнение учетно-отчетной документации.
55. Врачебно-статистическая карта спортсмена. Врачебно-контрольная карта диспансерного наблюдения спортсмена.
56. Подготовка и оформление документации по допуску спортсменов к соревнованиям. Участие в работе мандатной комиссии. Проведение реабилитационных мероприятий. Диспансерное наблюдение.
57. Стандарты физического развития спортсменов. Оценочные таблицы физического развития детей и подростков. Антропометрия.
58. Методы оценки физического развития юных спортсменов. Оценочная таблица физического развития юных спортсменов.
59. Методы оценки физического развития студентов института физической культуры.
60. Морфофункциональные показатели физического развития высококвалифицированных спортсменов. Средние величины показателей физического развития высококвалифицированных спортсменов в отдельных видах спорта.
61. Карта антропометрического обследования. Заключение об уровне и особенностях физического развития, типе телосложения, состоянии опорно-двигательного аппарата на основании данных соматоскопии и результатов оценки

физического развития методом антропометрических стандартов.

62. Физическое развитие спортсменов и направленность тренировочного процесса (спортивная специализация). Показатели физического развития – основные критерии в возрастном-половом аспекте физического совершенства от начальной подготовки до завершающего этапа.

63. Врачебное обследование при допуске к тренировкам и соревнованиям. Возрастные нормы начала занятий и специализации по отдельным видам спорта.

64. Предиканты: морфологические и физиологические характеристики, данные моторики и анализаторов, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, личностные особенности юного спортсмена. Начальная подготовка и специализация. Спортивная ориентация.

65. Перечень болезней и патологических состояний, являющихся основанием для отказа в приеме в спортивную секцию, детско-юношескую спортивную школу, колледж спорта.

66. Профили специалистов и сроки осмотра юных спортсменов. Сроки проведения врачебного контроля за состоянием здоровья юных спортсменов. Фактические рекомендуемые сроки отстранения юных спортсменов от тренировочных занятий.

67. Кратность наблюдения специалистами, перечень лабораторных и инструментальных обследований при динамическом врачебном контроле за состоянием здоровья спортсменок. Сроки начала тренировочных занятий после травм. Сроки начала тренировочных и соревновательных нагрузок после перенесенных заболеваний.

68. Предупредительный и текущий контроль. Контроль за санитарным состоянием мест соревнований, тренировок, размещения и питания участников соревнований. Наблюдения спортивного врача за участниками соревнований, предупреждение травм и заболеваний.

69. Медицинская помощь заболевшим или травмированным участникам соревнований. Особенности медицинского обеспечения соревнований в различных географических условиях.

70. План работы территориальных врачебно-физкультурных диспансеров.

71. Медицинское обеспечение детско-юношеских спортивных школ и специализированных колледжей спорта.

72. Межсекторальное сотрудничество между медицинскими службами, учебными заведениями и спортивными организациями.

73. Мероприятия по повышению квалификации и профессионализма медицинских работников детско-юношеских спортивных школ, специализированных колледжей спорта и врачебно-физкультурных диспансеров.

74. Виды тренировочных эффектов.

75. Прогнозирование спортивных результатов после перенесенных заболеваний или травм.

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**

## АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Контроль успеваемости предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий.

Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, избранной преподавателем и/или предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена после второго семестра.

Результаты текущего контроля отражаются в журналах преподавателей и в системе 1С Университет и используются для оперативного управления образовательным процессом.

### 6.1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-10	«ТРЕНЕР»	ОПК-10.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма
	Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	ОПК-10.2. Умеет обеспечивать технику безопасности ОПК-10.3. Владеет навыками обеспечения безопасности и профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий

### Формы, уровни и критерии оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий



5.	Вопросы к зачету	Перечень вопросов для зачета	Перечень вопросов для зачета
----	------------------	------------------------------	------------------------------

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями

	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями
Зачет	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок

## 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи зачета по дисциплине, описание шкалы оценивания

Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах

оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций). До зачета допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до зачета (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время зачета.

Вид контроля	Наименование оценочного средства	Начисляемые баллы (максимально за 2 модуля)
Текущий контроль	— практические работы	20
	— самостоятельная работа,	10
	тестирование	10
	— посещаемость	10
Промежуточный контроль (зачет)	— Вопросы к зачету	50
<b>Итого:</b>		<b>100</b>

Зачет по дисциплине получают студенты, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100. Положительная оценка на дополнительной аттестации определена в интервале от 15 до 50 баллов.

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся 5-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

#### **Критерии итогового оценивания сформированности компетенций**

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы на вопросы тестов	Не зачтено	50 и менее
	Зачтено	51 – 100

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся**

#### **Типовые задания тестового контроля**

##### **1. Предмет изучения спортивной медицины**

а) занимающиеся ФК в школах, лицеях, колледжах; б) занимающиеся ФК в вузах;

в) организм человека под влиянием систематических физических нагрузок.

##### **2. Задачи спортивной медицины**

а) выявление наличия болезни;

б) выявление состояния физического развития и физической подготовленности.

в) сопровождение на соревнованиях

**3. Формы работы спортивной медицины**

а) направление в стационар б) врачебно-педагогический контроль;

в) обучение занимающихся ФК

**4. За сколько секунд проводятся одномоментные пробы 20 приседаний?**

а) 20 б) 40 в) 30

**5. Проба Штанге – это задержка дыхания**

а) на выдохе; в) в покое; в) на вдохе

**6. Проба Розенталя – сколько раз проводится измерение ЖЕЛ каждые 15 сек.?**

а) 3; б) 5; в) 4

**7. Функциональная проба для исследования вестибулярного анализатора**

а) проба Ашнера; б) проба Яроцкого; в) ортостатическая проба

**8. Приоритетный тип физического развития**

а) астенический; б) гиперстенический; в) нормостенический.

**9. Эффективный метод исследования физического развития.**

а) электрокардиография б) антропометрия; в) пульсометрия

**10. Электрокардиография:**

а) метод исследования биотоков мозга;

б) метод исследования работы сердца;

в) метод исследования работы легких.

**11. Необходимое количество врачебных обследований лиц занимающихся физической культурой и спортом**

а) 1; б) 2; в) 3.

**12. Сколько существует типов реакции ССС на дозированную нагрузку**

а) 2 б) 5 в) 8

**13. Проба Мартинета (20 приседаний) позволяет определять:**

а) общую физическую работоспособность

б) уровень тренированности

в) тип реакции сердечно-сосудистой системы на предложенную нагрузку

**14. Наиболее травматичным видом спорта является:**

а) футбол

б) теннис

в) волейбол

**15. Выделяют следующие этапы медицинского обеспечения спортивных соревнований:**

а) начальный, заключительный

б) предварительный, основной, заключительный

в) организационный, соревновательный, завершающий, лечебно-реабилитационный

**16. Частота сердечных сокращений у спортсмена в покое зависит от:**

- а) температуры окружающей среды
- б) высотой местности над уровнем моря
- в) длительных спортивных тренировок

**17. Устойчивое самое отрицательное состояние спортсменов.**

- а) утомление; б) переутомление; в) перетренированность.

**18. В какую группу относятся занимающиеся ФК с хроническим заболеванием и другими отклонениями**

- а) основную; б) освобожденную; в) специальную

**19. В какую группу входят здоровые, физически развитые дети.**

- а) специальную б) основную в) подготовительную

**20. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить**

- а) общую физическую работоспособность;
- б) общую простую реакцию;
- в) патологическую реакцию на дозированную нагрузку.

**21. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме**

а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов

б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности

в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом

г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

**22. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:**

а) сильная, ослабленная, специальная

б) основная, подготовительная, специальная

в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные

г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;

вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;

третья – больные

**23. При гипертрофии сердца масса его у взрослого превышает:**

а) 100 г

б) 200 г

в) 350 г

г) 600 г

д) 750 г

**24. Расширение сердца приводит:**

- а) к брадикардии
- б) к тахикардии
- в) к снижению сердечного выброса
- г) к увеличению сердечного выброса
- д) правильно б) и г)

**25. Ударный объем левого желудочка составляет в среднем:**

- а) 40 мл
- б) 50 мл
- в) 70 мл
- г) 100 мл
- д) 150 мл

**26. Увеличение объема сердца у спортсменов обусловлено:**

- а) увеличением жировых отложений
- б) гипертрофией миокарда
- в) увеличением соединительной ткани
- г) дилатацией сердца
- д) правильно б) и г)

**27. Гидростатическое давление в нижних конечностях при переходе человека из горизонтального положения в вертикальное:**

- а) понижается
- б) повышается
- в) не изменяется
- г) в начале понизится, а затем повысится

**28. Основными системами организма, обеспечивающими мышечную работу спортсмена, являются все перечисленные, кроме:**

- а) нервной
- б) кардиореспираторной
- в) мышечной
- г) биохимических процессов
- д) кожной чувствительности

**29. Влияние физической тренировки на организм преимущественно проявляется:**

- а) через кожные рецепторы
- б) через сухожильные рецепторы
- в) через мышечные рецепторы
- г) через глазодвигательный нерв
- д) через слуховой нерв

**30. Функциональные пробы позволяют оценить все перечисленное, кроме:**

- а) состояния здоровья
- б) уровня функциональных возможностей
- в) резервных возможностей
- г) психоэмоционального состояния и физического развития

**31. Оценка пробы Генчи у здоровых людей производится после нагрузки:**

- а) через 15 с
- б) через 10 с
- в) через 15 с
- г) через 20 с
- д) через 30 с

**32. Время восстановления частоты сердечных сокращений и артериального давления до исходного после пробы Мартине составляет:**

- а) до 2 мин
- б) до 3 мин
- в) до 4 мин
- г) до 5 мин
- д) до 7 мин

**33. Функциональная проба 3-минутный бег на месте выполняется в темпе:**

- а) 60 шагов в минуту
- б) 100 шагов в минуту
- в) 150 шагов в минуту
- г) 180 шагов в минуту
- д) 210 шагов в минуту

**34. К формам врачебно-педагогических наблюдений относятся:**

- а) испытания с повторными специфическими нагрузками
- б) дополнительные нагрузки
- в) изучение реакции организма спортсмена на тренировочную нагрузку
- г) велоэргометрия
- д) правильно б) и в)

**35. Бронхиальная проходимость исследуется всеми перечисленными методами, кроме:**

- а) пневмотонометрии
- б) пневмотахометрии
- в) оксигемометрии
- г) пневмографии

**36. Методом спирометрии можно определить:**

- а) дыхательный объем
- б) резервный объем вдоха
- в) резервный объем выдоха
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

**37. Методом спирографии можно определить:**

- а) жизненную емкость легких
- б) максимальную вентиляцию легких
- в) дыхательный объем
- г) остаточный объем легких
- д) все перечисленное

**38. Наиболее информативными в оценке уровня функционального состояния спортсменов являются:**

- а) неспецифические пробы
- б) специфические пробы
- в) фармакологические пробы
- г) правильно а) и б)

**39. Биохимическое исследование у спортсменов рекомендуется проводить во все перечисленные сроки, кроме:**

- а) второй половины подготовительного периода
- б) конца соревновательного периода
- в) предсоревновательного периода
- г) при выявлении отклонений в состоянии здоровья спортсменов признаков перенапряжения

**40. К основным этиологическим факторам, принимающим участие в нарушении параметров кислотно-основного состояния крови, относятся:**

- а) дыхательный
- б) метаболический
- в) гликолитический
- г) белковый
- д) правильно а) и б)

**41. Возможный характер изменений внутренней среды организма при интенсивных физических нагрузках:**

- а) дыхательный алкалоз
- б) метаболический ацидоз
- в) метаболический алкалоз
- г) дыхательный ацидоз
- д) правильно б) и г)

**42. Признаками перегрузки спортсмена с позиции биохимических показателей являются все перечисленный, кроме:**

- а) гиперкалиемии
- б) повышенной активности ферментов крови
- в) резкого снижения содержания глюкозы в крови и рН
- г) появления в моче белка и кислых мукополисахаридов
- д) снижения естественного иммунитета

**43. Спортивная специализация, способствующая становлению брадикардии в покое у детей, предусматривает:**

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) прыжки с шестом
- г) метание молота
- д) прыжки в длину

**44. Показателем адекватной реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку является все перечисленное, кроме:**

- а) увеличение пульсового давления
- б) уменьшение жизненной емкости легких
- в) снижение систолического артериального давления



г) восстановление пульса и артериального давления за 3 мин после нагрузки

**45. У спортсмена 12 лет в ответ на стандартную нагрузку появилась гипертоническая реакция. Тактика врача и его рекомендации включают:**

- а) следует выяснить спортивный анамнез, режим дня, питания, перенесенные болезни в последнее время
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) увеличить объем тренировочных нагрузок
- г) отстранить от тренировок
- д) правильно а) и б)

**46. Спортсмен I разряда обратился с жалобами на усталость, нежелание тренироваться, головные боли. Тип реакции на дозированную нагрузку - гипотонический. Врачу необходимо:**

- а) выяснить режим тренировки, сна, питания, перенесенные болезни
- б) провести врачебно-педагогическое наблюдение на тренировке
- в) провести углубленное обследование
- г) все перечисленное
- д) только а) и в)

**47. У спортсмена велосипедиста после субмаксимальной велоэргометрической нагрузки уровень рН крови 7.32. Адаптационные возможности спортсмена к физической нагрузке следует оценить, как:**

- а) высокие
- б) средние
- в) низкие
- г) неудовлетворительные

## **6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

### **Перечень вопросов к промежуточному контролю:**

#### **Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета**

1. Определение понятия «здоровье». Основные составляющие здоровья.
2. Понятие «предболезнь», «переходное состояние», «болезнь». Факторы болезни, причины болезни. «Общественное» и «индивидуальное» здоровье, критерии и способы их оценки.
3. Общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья.
4. Понятие о медицинских противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом. Медицинские группы. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей.
5. Предмет «Спортивная медицина». Цели и задачи.
6. Врачебно-педагогический контроль за спортсменами.
7. Врачебно-педагогический контроль за юными спортсменами.

8. Первичное медицинское обследование. Задачи, объем исследования, методы.
9. Повторное медицинское обследование, задачи, содержание.
10. Дополнительное медицинское обследование. Задачи, содержание.
11. Врачебно-физкультурная служба, задачи, структура, организация работы.
12. Врачебно-физкультурные кабинеты. Задачи организации работы.
13. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.
14. Основы общей патологии.
15. Этиология и патогенез.
16. Причины спортивного травматизма и их профилактика.
17. Методы исследования.
18. Анамнез.
19. Методы исследования.
20. Соматоскопия.
21. Методы исследования.
22. Антропометрия.
23. Методы оценки физического развития.
24. Метод индексов в оценке уровня физического развития.
25. Оценка физического развития методом стандартов.
26. Антропометрический профиль.
27. Физическое развитие, методы и оценка.
28. Оценка функционального состояния дыхательной системы.
29. Оценка функционального состояния нервной системы.
30. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
31. Методика проведения комбинированной пробы Летунова. Оценка результатов.
32. Оценка функционального состояния жизненно-важных систем организма.
33. Оказание первой помощи при повреждениях различных систем органов.
34. Организация медицинского обеспечения на сборах и соревнованиях.
35. Допинг и антидопинговый контроль.
36. Особенности питания спортсменов.
37. Кровотечение, понятие, виды. Способы остановки кровотечения.
38. Повреждение суставов. Основные признаки. Оказание первой помощи.
39. Солнечный удар. Причины возникновения, механизм развития. Основные симптомы. Первая помощь, профилактика.
40. Тепловой удар. Причины возникновения. Основные симптомы. Первая помощь, профилактика.
41. Утопление. Механизм развития асфиксии, симптомы. Первая помощь.
42. Острое физическое перенапряжение.
43. Хроническое физическое перенапряжение.
44. Перетренированность.

45. Печеночно-болевой синдром.
46. Организация врачебного контроля за физическим воспитанием в школе. Распределение на основную, подготовительную и специальные группы.
47. Особенности методики физического воспитания детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
48. Особенности организации ВПК за физическим воспитанием детей детских дошкольных учреждений.
49. ВПК за юными спортсменами ДЮСШ. Медико-биологическое обоснование этапов подготовки юных спортсменов.
50. Десмургия. Правила наложения бинтовых повязок. Цель наложения бинтовых повязок. Типы повязок. Техника наложения повязок на различные участки тела.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

1. Выполнить транспортную иммобилизацию при переломе костей таза.
2. Выполнить транспортную иммобилизацию при переломах плеча, кисти, ключицы, плечевого сустава.
3. Выполнить транспортную иммобилизацию при переломах бедренной кости, костей голени, стопы.
4. Наложить давящую повязку на рану.
5. Произвести остановку кровотечения методом максимального сгибания конечности.
6. Остановить кровотечение методом пальцевого прижатия за пределами раны.
7. Отметить на схеме тела человека места, где осуществляются прижатия артерий для остановки кровотечения к кости.
8. Наложить типовой резиновый жгут на плечо пострадавшего человека при кровотечении в верхней трети предплечья.
9. Наложить «жгут-закрутку» на бедро пострадавшего, соблюдая все правила наложения жгутов.
10. Наложить импровизированный жгут с помощью брючного ремня.
11. Наложение мягких повязок на отдельные участки тела:
12. Наложите повязки на верхнюю и нижнюю конечности:
  - на один палец;
  - на кисть;
  - на предплечье;
  - на локтевой сустав;
  - на стопу;
  - на коленный сустав.
13. Наложите повязки на голову:
  - на один глаз;
  - на оба глаза;

- «чепец»;
- на ухо;
- на затылочную область;
- на нижнюю челюсть.

14. Наложите повязки на нижнюю поверхность живота и верхнюю треть бедра.

15. Наложите повязки на грудную клетку:

- повязка Дезо;
- спиральная повязка.

16. Оказать первую помощь раненым (на «кукле») в следующем порядке:

- остановить кровотечение;
- провести транспортную иммобилизацию;
- обработать кожу вокруг раны раствором йода;

наложить стерильную повязку.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Волокитина, Т.В. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2011. – 224 с. – ISBN 978-5-7695-8036-9. – Текст : непосредственный.
2. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Е. Н. Назарова. – М : Академия, 2013. – 192 с. – ISBN 978-5-4468-0166-4. – Текст : непосредственный.
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. – М. : Юрайт, 2018. – 136 с. – ISBN 978-5-534-06228-1. – Текст : непосредственный.
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / М. Н. Мисюк. – М : Юрайт, 2012. – 431 с. – Текст : непосредственный.
5. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12068-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446788> (дата обращения: 14.01.2020).
6. Бурцев, В. А. Теоретические и методические основы формирования положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания : монография / В. А. Бурцев, Г. Д. Драндров, Е. В. Бурцева. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 147 с. – Текст : непосредственный.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизированных пользователей ПГУФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. **Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию** **Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала

приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

#### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

#### **9.5. Методические указания для подготовки к зачету**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом тестирования.

**Цели зачета решаемые им задачи:**

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;

- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;

- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;

- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;

- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;

- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);

- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;

- подготовка к ответу на вопросы из перечня вопросов к зачету.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наиболее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и



нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся выбирает вариант теста, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и выполняет задания. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

#### **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача зачета**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

- зачтено – от 51 и выше баллов;
- не зачтено – 50 и менее баллов.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Информационные технологии:**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Учебная аудитория, вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: интерактивной доски SMART Board UX60 со встроенным проектором на мобильной стойке, персонального компьютера ICL RAY, акустической системы активная Sven (2x25 Вт), доступа к Интернету. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование». Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999, Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

2. Материалы мультимедийных лекций, раздаточный материал.

3. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Авторы: Давлетова Н.Х.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,**  
**СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 10 » 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Лечебная физическая культура и массаж***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

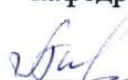
*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*


Автор программы: Артеменко Е.П. д.п.н., доцент

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры 1. 10 2020 года, протокол № 3.


Заведующий  
кафедрой

 Парфенова Л.А.  
« 3 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<p><b>Знания:</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма</p> <p><b>Умения:</b> обеспечивать технику безопасности</p>	<p><b>01.001 Педагог</b> (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель): А/02.6</p> <p><b>05.003 Тренер:</b> В/03.5</p> <p><b>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых:</b> А/01.6</p>	ОПК-10

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации –зачет.

### 2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### 2.1. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа. В седьмом семестре 2 зачетные единицы, 72 часа. В восьмом семестре 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися	72							36	36
В том числе:									
Лекции	36							18	18
Семинары	36							18	18
Практические занятия									
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет							зачет	зачет
Самостоятельная работа (всего)									
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>							72	72

	Зачетные единицы	4						2	2
--	------------------	---	--	--	--	--	--	---	---

## 2.2. Тематический план дисциплин

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Семестр	Количество часов по учебному плану						Оценка в БРС
			Все го	Виды учебной работы					
				Аудиторная работа			Индивидуальн. работа	Самостоятельн ая работа	
				Лекции	Практиче ские (семинарс	Лаборато рные			
	<b>МОДУЛЬ 1 ЛФК</b>	<b>7</b>	<b>72</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>36</b>	<b>10-20</b>
	ЛФК как средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Общие основы ЛФК.		8	2				6	2-4
	ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		18	4		8		6	2-4
	ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.		14	4		4		6	2-4
	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.		10	2		2		6	2-4
	ЛФК при заболеваниях органов дыхания.		10	2		2		6	1-2
	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.		10	4		2		6	1-2
	<b>МОДУЛЬ 2 Массаж</b>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		<b>36</b>	<b>10-20</b>
	Общие основы массажа		10	2				8	2-4
	Гигиенические основы массажа		10	2				8	2-4
	Приемы классического массажа		24	6		12		6	2-4

Основы спортивного массажа		18	6		6		6	2-4
Основы лечебного массажа		10	2				8	2-4
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>		<b>36</b>		<b>72</b>	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### МОДУЛЬ 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	<i>Лекция 1.</i> ЛФК как средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Общие основы ЛФК.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о реабилитации. Задачи и средства. Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации.</li> <li>2. ЛФК как средство функциональной и патогенетической терапии. Принципы и средства ФР.</li> <li>3. Влияние физических упражнений на организм больного.</li> <li>4. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК.</li> <li>5. Формы и методы ЛФК.</li> <li>6. Построение частных методик в ЛФК.</li> <li>7. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.</li> </ol>	2
2.	<i>Лекция 2.</i> Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о травме, травматизме и травматической болезни.</li> <li>2. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни.</li> <li>3. Принципы и методы лечения переломов.</li> <li>4. Периоды ЛФК в травматологии.</li> <li>5. Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.</li> <li>6. Учет эффективности занятий ЛФК</li> <li>7. ЛФК при переломах трубчатых костей.</li> <li>8. ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.</li> <li>9. ЛФК при переломах таза.</li> </ol>	6
3.	<i>Лекция 3.</i> Общие основы ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Деформации опорно-двигательного аппарата у детей (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие) – понятие, причины, разновидности.</li> <li>2. Общие основы ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.</li> <li>3. Учет эффективности занятий ЛФК при деформациях ОДА у детей.</li> </ol>	4
4.	<i>Лекция 4.</i> Общие основы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</li> <li>2. Основные симптомы патологии сердечно-сосудистой системы.</li> </ol>	2

	системы.	3. Показания и противопоказания к применению ЛФК. 4. Общие основы применения ЛФК при заболеваниях ССС. 5. Учет эффективности занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	
5.	<b>Лекция 5.</b> Общие основы ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	1. Понятие о заболеваниях органов дыхания. Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания. 2. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений. 3. Общие основы методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания. 4. Учет эффективности занятий при заболеваниях дыхательной системы.	2
6.	<b>Лекция 6.</b> Общие основы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	1. Классификация заболеваний ЖКТ, основные симптомы. Понятие об острых и хронических заболеваниях ЖКТ. 2. Общие основы ЛФК при заболеваниях ЖКТ. 3. Нарушения обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, подагра) - понятие, причины, предрасполагающие факторы. 4. Общие основы ЛФК при нарушениях обмена веществ. 5. Учет эффективности занятий ЛФК.	2

## МОДУЛЬ 2. МАССАЖ

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	<b>Лекция 1.</b> Общие основы массажа.	1. Понятие о массаже. Физиологические механизмы действия массажа. 2. Влияние массажа на кожу. 3. Влияние массажа на нервную систему. 4. Влияние массажа на мышцы, суставы и сумочно-связочный аппарат. 5. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы. 6. Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ. 7. Действие массажа на функциональное состояние организма. 8. Системы, методы, формы массажа.	2
2.	<b>Лекция 2.</b> Гигиенические основы массажа.	1. Гигиенические основы массажа. 2. Требования, предъявляемые к массажисту и массируемому. 3. Противопоказания к массажу. 4. Правила использования кремов и растирок, мазей. Противопоказания. 5. Физиологическое действие растирок.	2
	<b>Лекция 3.</b>	1. Прием поглаживание – определение, технологические параметры. Разновидности	6



	Приемы классического массажа.	<p>приема поглаживание.</p> <p>2. Прием выжимание – определение, технологические параметры. Разновидности приема выжимание.</p> <p>3. Прием растирание – определение, технологические параметры. Разновидности приема растирание.</p> <p>4. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры. Разновидности приема разминание на мышцах (финский и классический стиль).</p> <p>5. Разновидности приема разминание на суставах. Методические особенности при проведении приема разминания в области суставов и СТС.</p> <p>6. Ударные приемы – разновидности, техника проведения, методические особенности проведения.</p> <p>7. Вибрация – определение, разновидности, техника проведения.</p> <p>8. Сотрясающие приемы – разновидности, техника проведения.</p> <p>9. Методические приемы (движения), используемые в массаже.</p>	
3.	<b>Лекция 4.</b> Основы спортивного массажа.	<p>1. Основы спортивного массажа.</p> <p>2. Тренировочный массаж. Цель и задачи тренировочного массажа.</p> <p>3. Предварительный массаж. Цель, задачи, разновидности предварительного массажа.</p> <p>4. Восстановительный массаж. Цель, задачи, разновидности восстановительного массажа.</p> <p>5. Особенности методики спортивного массажа в единоборствах.</p> <p>6. Особенности методики спортивного массажа в силовых, скоростно-силовых и сложно координационных видах спорта. Особенности методики спортивного массажа в игровых видах спорта.</p> <p>7. Особенности методики спортивного массажа в циклических видах спорта.</p>	6
5.	<b>Лекция 5.</b> Основы лечебного массажа.	<p>1. Понятие лечебного массажа. Виды лечебного массажа.</p> <p>2. Лечебный классический массаж, характеристика.</p> <p>3. Рефлекторно-сегментарный массаж, разновидности, краткая характеристика.</p> <p>4. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.</p>	2

**ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
МОДУЛЬ 1. ЛФК**

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	<b>Практическое занятие</b> <b>1.</b> Особенности ЛФК при переломах трубчатых костей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах трубчатых костей нижних конечностей в зависимости от периода реабилитации.</li> <li>2. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах трубчатых костей верхних конечностей в зависимости от периода лечения.</li> <li>3. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах трубчатых костей верхних и нижних конечностей.</li> </ol>	4
2.	<b>Практическое занятие</b> <b>2.</b> Особенности ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переломы позвоночника, классификация.</li> <li>2. Периоды ЛФК при компрессионных переломах шейного отдела позвоночника. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода реабилитации.</li> <li>3. Периоды ЛФК при компрессионных переломах грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода реабилитации.</li> <li>4. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах позвоночника.</li> </ol>	2
3.	<b>Практическое занятие</b> <b>3.</b> Особенности ЛФК при переломах таза.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переломы таза, причины, классификация.</li> <li>2. Периоды ЛФК при переломах таза. Задачи и особенности методики ЛФК при различных переломах таза в зависимости от периода реабилитации.</li> <li>3. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах таза.</li> </ol>	2
4.	<b>Практическое занятие</b> <b>4.</b> Особенности ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи и особенности методики ЛФК при различных видах нарушений осанки.</li> <li>2. Задачи и особенности методики ЛФК при различных степенях сколиозов.</li> <li>3. Задачи и особенности методики ЛФК при плоскостопии.</li> <li>4. Составление и проведение комплексов лечебной гимнастики при различных видах нарушений осанки.</li> </ol>	4
5.	<b>Практическое занятие</b> <b>5.</b> Особенности ЛФК при нарушении регуляции сосудистого тонуса и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гипертоническая болезнь. Задачи и особенности ЛФК при гипертонической болезни.</li> <li>2. Гипотоническая болезнь. Задачи и особенности ЛФК при гипотонической</li> </ol>	2

	нарушении функции сердечной мышцы.	болезни. 3. Ишемическая болезнь сердца. Задачи и особенности ЛФК при ИБС 4. Составление и проведение комплексов ЛФК при ИБС, гипертонической и гипотонической болезнях.	
6.	<b>Практическое занятие 6.</b> Особенности ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	1. Бронхиальная астма. Задачи и особенности методики ЛФК при бронхиальной астме. 2. Хронический бронхит. Задачи и особенности методики лечебной физической культуры при хроническом бронхите. 3. Пневмония хроническая. Задачи и особенности методики лечебной физической культуры при хронической пневмонии. 4. Составление и проведение комплексов лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания.	2
7.	<b>Практическое занятие 7.</b> Особенности ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.	1. Хронический гастрит. Задачи и особенности методики ЛФК при хронических гастритах. 2. Язвенная болезнь. Задачи и особенности методики ЛФК при язвенной болезни. 3. Ожирение. Задачи и особенности методики ЛФК при различных формах ожирения.	
		4. Сахарный диабет. Задачи и особенности методики ЛФК при сахарном диабете. 5. Подагра. Задачи и особенности методики ЛФК при подагре. 6. Составление и проведение комплексов ЛФК при заболеваниях ЖКТ и нарушениях обмена веществ.	2

## МОДУЛЬ 2. Массаж

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	<b>Практическое занятие 1.</b> Прием поглаживание.	1. Прием поглаживание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема поглаживание. 3. Выполнение приемов поглаживания студентами друг на друге.	2
2.	<b>Практическое занятие 2.</b> Прием выжимание.	1. Прием выжимание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема выжимание. 3. Выполнение приемов выжимания студентами друг на друге.	2
3.	<b>Практическое занятие 3.</b> Прием растирание.	1. Прием растирание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема растирание. 3. Выполнение приемов растирания студентами друг на друге.	2

4.	<b>Практические занятия 4, 5.</b> Прием разминание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры.</li> <li>2. Разновидности приема разминание на мышцах (финский стиль).</li> <li>3. Разновидности приема разминание на мышцах (классический стиль).</li> <li>4. Разновидности приема разминание на суставах. Методические особенности при проведении приема разминания в области суставов и СТС.</li> <li>5. Выполнение приемов разминания студентами друг на друге.</li> </ol>	4
5.	<b>Практическое занятие 6.</b> Ударно-вибрационные приемы. Методические приемы (движения)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ударные приемы – разновидности, техника проведения, методические особенности проведения.</li> <li>2. Вибрация – определение, разновидности, техника проведения.</li> <li>3. Сотрясающие приемы – разновидности, техника проведения.</li> <li>4. Методические приемы (движения), используемые в массаже.</li> <li>5. Выполнение ударно-вибрационных и методических приемов студентами.</li> </ol>	2
6.	<b>Практическое занятие 7.</b> Тренировочный массаж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология тренировочного массажа.</li> <li>2. Выполнение тренировочного массажа студентами друг на друге.</li> </ol>	2
7.	<b>Практическое занятие 8.</b> Предварительный массаж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология предварительного массажа.</li> <li>2. Выполнение предварительного массажа при предстартовой лихорадке и предстартовой апатии студентами.</li> </ol>	2
8.	<b>Практическое занятие 9.</b> Восстановительный массаж.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология восстановительного массажа.</li> <li>2. Выполнение восстановительного массажа студентами друг на друге</li> </ol>	2

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

<b>Компетенция</b>	<b>Трудовые функции (при наличии)</b>	<b>Индикаторы достижения</b>
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	<p style="text-align: center;"><b>01.001 Педагог</b>  <b>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</b>  <b>(воспитатель, учитель)</b>  <b>А/03.6 Развивающая</b>  деятельность. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих</p>	Знания: правила техники безопасности, профилактики травматизма Умения: обеспечивать технику безопасности

	<p>способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</p> <p><b><u>05.003 Тренер</u></b>  <b>A/02.5</b> Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовки.</p> <p><b>B/03.5</b> Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки. Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, проведение подвижных и спортивных игр, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.</p> <p><b><u>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</u></b>  <b>A/01.6</b> Организация деятельности обучающихся, направленное на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.</p>	
--	---	--

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ: ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. Определение понятия физическая реабилитация.
2. Средства медицинской реабилитации.



- назначению ЛФК. Этапы физической реабилитации. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в тренировочном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
19. Классификация переломов пястных костей стопы. Показания, противопоказания к назначению ЛФК. Этапы физической реабилитации. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в тренировочном периоде. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
  20. Классификация нарушений осанки во фронтальной плоскости. Методика проведения осмотра при данной патологии. Классификация по степени искривления позвоночника. Особенности курса ЛФК в различные периоды физической реабилитации. Особенности составления комплекса ЛГ при нарушениях осанки.
  21. Классификация нарушений осанки в сагиттальной плоскости. Методика проведения осмотра при данной патологии. Классификация по степени искривления и локализации позвоночника. Особенности курса ЛФК в различные периоды физической реабилитации.
  22. Особенности составления комплекса ЛГ при нарушениях осанки. Оценка эффективности курса тренировочных занятий. Проведение функциональных проб при нарушениях осанки.
  23. Классификация плоскостопия. Показания и противопоказания к назначению ЛГ.
  24. Классификация патологических состояний органов брюшной полости. Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Периоды восстановительного лечения больных с данной патологией. Методика проведения постурального дренажа в раннем послеоперационном периоде. Особенности методики ЛФК в предоперационном периоде. Особенность методики ЛГ в раннем послеоперационном периоде реабилитации. Особенности проведения занятий ЛГ в позднем послеоперационном периоде реабилитации.
  25. Показания, противопоказания к назначению ЛФК при ожогах. Методика ЛГ при ожогах.
  26. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при переломах костей кисти. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломах костей кисти. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при переломах костей предплечья. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
  27. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломах костей предплечья. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при переломах костей предплечья. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при абдукционном переломе плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при абдукционном переломе плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при абдукционном переломе плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при аддукционном переломе плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при аддукционном переломе плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при аддукционном переломе

- плеча. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК
28. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при переломе локтевого сустава. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломе локтевого сустава. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при переломе локтевого сустава. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК
  29. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при компрессионном переломе позвоночника. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при компрессионном переломе позвоночника. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК
  30. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при компрессионном переломе позвоночника. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при переломах костей стопы. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
  31. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломах костей стопы. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при переломах костей стопы. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК
  32. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при переломе бедра. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломе бедра. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при переломе бедра. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
  33. Основные приемы «поглаживания».
  34. Вспомогательные приемы «поглаживания».
  35. Направления «поглаживания».
  36. Физиологическое обоснование применения приема «поглаживание».
  37. Методические указания к применению приема «поглаживание».
  38. Техника выполнения приема «поглаживание».
  39. Основные приемы «растирания».
  40. Вспомогательные приемы «растирания».
  41. Направления «растирания».
  42. Физиологическое обоснование применения приема «растирание».
  43. Методические указания к применению приема «растирание».
  44. Техника выполнения приема «растирание».
  45. Основные приемы «разминания».
  46. Вспомогательные приемы «разминания».
  47. Физиологическое обоснование применения приема «разминание».
  48. Методические указания к применению приема «разминание».
  49. Техника выполнения приема «разминание».
  50. Основные приемы «вибрации».
  51. Вспомогательные приемы «вибрации».
  52. Физиологическое обоснование применения приема «вибрация».
  53. Методические указания к применению приема «вибрация».
  54. Техника выполнения приема «вибрация».
  55. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж верхних конечностей?
  56. Какие приемы массажа применяются при массаже кисти?
  57. Какие приемы массажа применяются при массаже предплечья и плеча?
  58. По каким линиям массируются лучезапястный и локтевой суставы, какие при этом применяются приемы?



59. Какие приемы применяются при массаже плечевого сустава?
60. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж нижних конечностей?
61. Какие приемы массажа применяются при массаже стопы?
62. Применяется ли прием «вибрация» при массаже тыльной поверхности стопы?
63. Какие приемы массажа применяются при массаже голени и бедра?
64. По каким линиям массируются голеностопный и коленный суставы, какие при этом применяются приемы?
65. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж воротниковой зоны?
66. По каким направлениям при массаже воротниковой зоны выполняется прием поглаживание?
67. Какие приемы применяются при массаже воротниковой зоны?
68. Можно ли выполнять ударную вибрацию при массаже воротниковой зоны?
69. Какие приемы применяются при массаже спины?
70. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж спины?
71. По каким направлениям при массаже спины выполняется прием поглаживание?
72. На каких участках спины не выполняется прерывистая вибрация?
73. Какие приемы применяются при массаже пояснично-крестцовой области?
74. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж пояснично-крестцовой области?
75. По каким направлениям при массаже пояснично-крестцовой области выполняется прием поглаживание?
76. На каких участках пояснично-крестцовой области не выполняется прерывистая вибрация?
77. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж волосистой части головы?
78. Какие приемы применяются при массаже лица?
79. По каким направлениям при массаже лица выполняется прием поглаживание?
80. Выполнение приема вибрация при массаже волосистой части головы и лица.
81. Какие приемы применяются при массаже переднебоковой поверхности шеи?
82. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж переднебоковой поверхности шеи?
83. По каким направлениям при массаже переднебоковой поверхности шеи выполняется прием поглаживание?
84. Выполнение приема вибрация при массаже переднебоковой поверхности шеи.
85. Какие приемы применяются при массаже живота?
86. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж живота?
87. По каким направлениям при массаже живота выполняется прием поглаживание?
88. Выполнение приема вибрация при массаже живота.
89. Какие приемы применяются при массаже грудной клетки?
90. В каком исходном положении массируемого выполняется массаж грудной клетки?
91. По каким направлениям при массаже грудной клетки выполняется прием поглаживание?
92. Выполнение приема вибрация при массаже грудной клетки.
93. Какие приемы применяются при массаже межреберных мышц?

### Формы, уровни и критерии оценивания

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и

	удовлетворительно)	правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, в установленные нормативом время.
Самостоятельная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести

		необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Контрольная работа	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил требования к оценке "5", но допущены 2-3 недочета.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления; правильно выполняет анализ ошибок.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

*Виды контроля самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работы студентов:*

- текущий контроль (выполнения аудиторной, самостоятельной работы);
- промежуточная аттестация (зачет по дисциплине);
- рубежный контроль (по модулю).

*К основным формам самостоятельной работы студента относятся:*

1. Проведение занятия по лечебной гимнастике
2. Написание конспекта занятия по лечебной гимнастике в зависимости от локализации повреждения.

### **Содержание самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- самостоятельное изучение некоторых тем;
- подготовку к практическим занятиям по темам;
- подготовку к контрольным работам;
- работу с литературой.

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к практическим занятиям, а также к контрольным тестам. Для этого студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу, рекомендованные в разделе 6 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины», нормативные документы, Интернет-ресурсы, рекомендованные в разделе 7 «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)».

#### **Модуль 1.**

Необходимо составить план-конспект занятия по лечебной физической культуре в котором отражены знания по дисциплине, способности обобщать полученные знания в зависимости от поставленной цели и задач к занятию. Умение определять дозирование нагрузки.

## Модуль 2.

В процессе освоения на занятиях техники массажа и самостоятельного закрепления навыков, необходимо демонстрировать на этапах контрольных срезов технику и последовательность массажа различных зон

### Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

#### Темы для самостоятельного освоения

1. Особенности реабилитации в постиммобилизационном периоде при переломах костей предплечья. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
2. Особенности реабилитации в восстановительном периоде при переломах костей предплечья. Противопоказания. Формы, средства, методика ЛФК.
3. Особенности реабилитации в иммобилизационном периоде при абдукционном переломе плеча.
4. Основные приемы «поглаживания». Техника выполнения приема «разминание». Какие приемы массажа применяются при массировании голени и бедра? В каком исходном положении массируемого выполняется массаж воротниковой зоны.

### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи экзамена по дисциплине, описание шкалы оценивания

По результатам текущего контроля успеваемости за 2 модуля студент до экзамена может набрать 0 баллов. Выполнение учебных заданий по дисциплине оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждом из 2-х

Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	Критерии оценивания (Уровни сформированности компетенции)	
ОПК-12	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован	0 – 25
		– низкий	26 – 32
		– средний	33 – 42
		– высокий	43 – 50
<b>макс: 50 баллов</b>			

### Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания		Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы Самостоятельная работа Тестирование Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	–	– не аттестован	50% и менее
		– низкий	51% – 65 %
		– средний	66 % – 84%
		– высокий	85% – 100%

При промежуточной аттестации на экзамене для перевода оценки из 100-балльной в 5-ти балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированной компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован

51 – 65	Удовлетворительно	Низкий
66 – 84	Хорошо	Средний
85 – 100	Отлично	Высокий

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

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
9.	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	Задания для практических занятий
10.	Контрольная работа	Одна из форм проверки и оценки знаний, речевых навыков и умений, а также эффективности форм и способов учебной деятельности.	Задания для контрольных работ
11.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредовано через специальные учебные материалы.	Вопросы, задания, темы рефератов для самостоятельных работ
12.	Вопросы к зачету	Перечень вопросов для зачеты	Перечень вопросов к экзамену

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР–Медиа, 2013. – 528 с. : ил. – ISBN 978–5–9704–2645–6. – Текст : непосредственный.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : КНОРУС, 2016. – 346 с.– Текст : непосредственный.

Лечебная физическая культура : учебник / ред. С. Н. Попов. – М. : ИЦ "Академия", 2008. – 416 с.– Текст : непосредственный.

**Дополнительная литература:**

1. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник / А. А. Бирюков. – 3–е изд., испр. и доп. – М. : ИЦ "Академия", 2013. – 576 с. : цв.ил. – (Бакалавриат). – ISBN 978–5–7695–5135–2. – Текст : непосредственный.
2. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – М. : КНОРУС, 2017. – 376 с.
3. Классический массаж : учебник / Под ред. М.А. Еремушкина. – М. : ГЭОТАР–Медиа, 2016. – 448 с.: ил. – ISBN 978–5–9704–3947–0. – Текст : непосредственный.

## **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

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

#### **Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

#### **Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию,

необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Семинарское занятие представляет собой комбинированный тип занятия, который включает в себя следующие элементы:

- 1) обсуждение теоретических вопросов;
- 2) изложение докладов;
- 3) проведение дискуссии;

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. В процессе самостоятельной подготовки к занятию студенты повторяют материал, изученный на лекциях или по учебнику.

2. Проговаривание вслух учебного материала на занятии повышает степень его усвоения.

3. Обсуждение полученных знаний делает их более прочными.

Расширение и углубление знаний происходит тогда, когда студенты готовятся к семинарскому занятию по первоисточникам. В процессе их чтения и конспектирования они получают больше информации, чем содержится в лекциях и учебнике. Расширению и углублению знаний также способствует подготовка студентами рефератов или сообщений по спецвопросам, а также подготовка всех студентов по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа: 1й – организационный; 2й – закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

### **Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшейся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре

### **Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию — количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц — или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и



понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

### **Методические указания для подготовки к экзамену**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом собеседования и/или тестирования.

Цели экзамена и решаемые им задачи:

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к экзамену включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

Подготовку к экзамену целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к экзамену, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к экзамену обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к экзамену является конспект лекций. Учебный

материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к экзамену готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится в дни и часы, отведенные расписанием занятий для изучения дисциплины. Зачет принимается лектором данного потока, который отвечает за организацию подготовки и проведение зачета, или преподавателем, проводившим практические занятия.

Экзамены проводятся строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

К экзамену (зачету) допускаются обучающиеся, выполнившие все требования учебной программы по дисциплине и набравшие в течение семестра не менее 26 баллов по текущей успеваемости.

Экзамен проводится в аудитории, определенной учебным расписанием.

Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к экзамену и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора экзаменационного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Для ответа по экзаменационному билету, обучающемуся предоставляется до 15-20 минут.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

### **Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах. Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов. По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача экзамена**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

Оценка «отлично» – от 85 до 100 баллов

Оценки «хорошо» – от 66 до 84 баллов

Оценка «удовлетворительно» – от 51 до 65 баллов

Оценка «неудовлетворительно» – от 50 и менее

## **Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины**

### **Информационные технологии:**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

### **Программное обеспечение:**

Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015)

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999.

Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

## **Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: 420010, Республика Татарстан (Татарстан), г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий (Д107).

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы: Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, Персональный компьютер ICL RAY, акустическая система Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Абонемент библиотеки: Персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP

Электронный читальный зал: Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.

Читальный зал библиотеки: Инфомат ЭСБУС, 88 - посадочных мест для читателей

Практические умения и навыки формируются в зале реабилитации, оснащенным следующим оборудованием:

- гимнастические коврики – 20 шт.,
- медицинболы (1 кг, 2 кг, 3 кг),
- гантели (2 кг, 3 кг),
- скакалки – 20 шт.,
- эспандеры лыжника – 6 шт.,
- платформы для равновесия - 10 шт.,
- фитболы -15 шт.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Разработчик: Артеменко Е.П.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры  
Кафедра медико-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

« 25 » 10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

***Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности***

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 *Спорт*

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения *очная*

Автор (ы) программы: к.м.н., доцент кафедры медико-биологических Давлетова Н.Х.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 7 » 10 2020 года,  
протокол № 3.

Заведующий  
кафедрой

/Назаренко А.С.  
« 7 » 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

/Зубкова Ю.О.  
« 20 » 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

/Гильмутдинова Р.И.  
« 26 » 10 2020 г.

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

### Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

**ОПК-7** - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>Знания:</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни	В/03.5	<b>ОПК-7</b>
<b>Умения:</b>		
<b>Навыки и\или опыт деятельности:</b>		

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

### МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП:

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к профессиональному циклу базовой части ОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	52									52
В том числе:										
Лекции	22									22
Семинары										
Практические занятия	30									30
Промежуточная аттестация	Зачет									зачет

(зачет/экзамен)									
Самостоятельная работа (всего)		<b>56</b>							<b>56</b>
Общая трудоемкость	Часы	<b>108</b>							<b>108</b>
	Зачетные единицы	<b>3</b>							<b>3</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
<b>I - Модуль. Лекции</b>				
<b>1</b>	Тема: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Понятие о гигиене. Краткий исторический очерк развития. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Гигиена как основа здорового образа жизни. Понятие о санитарных нормах и правилах. Связь с другими науками. Инфекционные заболевания и борьба с ними.	ОПК-7	2
<b>2</b>	Тема: Гигиена воздушной среды и климат	Значение воздуха для жизнедеятельности организма. Параметры микроклимата (температура, влажность, скорость движения) гигиенические нормы для спортивных залов. Влажность. Виды влажности. Химический состав воздуха. Источники загрязнения атмосферного воздуха. Климат, погода.	ОПК-7	2
<b>3</b>	Тема: Гигиена воды	Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов.	ОПК-7	2
<b>4</b>	Тема: Гигиена питания	Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание вовремя и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в	ОПК-7	2

		условиях среднегорья. Пищевое поведение.		
<b>5</b>	Тема: Гигиена спортивных сооружений	Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях.	ОПК-7	2
<b>Количество часов</b>				<b>10</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	Тема: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни		ОПК-7	2
<b>2</b>	Тема: Гигиена воздушной среды и климат.	Практическая работа «Определение и оценка температуры и скорости движения воздуха внутри помещения». Практическая работа «Определение и оценка влажности воздуха внутри помещения». Практическая работа «Определение и оценка концентрации углекислого газа внутри помещения».	ОПК-7	2
<b>3</b>	Тема: Гигиена воздушной среды и климат.	Решение ситуационных задач по оценке микроклимата помещений.	ОПК-7	2
<b>4</b>	Тема: Гигиена воды	Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав питьевой воды. Разработка стратегии гидратации организма спортсмена в разные периоды тренировочного процесса. Практическая работа «Оценка питьевого режима»	ОПК-7	2
<b>5</b>	Тема: Гигиена питания	Практическая работа «Анализ режима и рациона питания»	ОПК-7	2
<b>6</b>	Тема: Гигиена питания	Практическая работа «Анализ режима и рациона питания»	ОПК-7	2
<b>7</b>	Тема: Гигиена спортивных сооружений	Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Решение ситуационных задач. Практическая работа «Оценка уровня освещения и шума»	ОПК-7	2
<b>Количество часов</b>				<b>14</b>
<b>II - Модуль. Лекции</b>				
<b>1</b>	Тема: Гигиеническое	Структура системы гигиенического	ОПК-7	2



	обеспечение подготовки спортсменов	обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации. Рациональный режим дня спортсменов. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика.		
2	Тема: Гигиена закаливания	Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание низкими температурами. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом. Гигиеническое нормирование закаливания водой. Закаливание солнечным излучением.	ОПК-7	2
3	Тема: Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	Школьная гигиена. Цели, задачи. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.	ОПК-7	2
4	Тема: Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю	Гигиенические требования к оборудованию физкультурно-спортивных организаций. Гигиенические требования к спортивной одежде. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.	ОПК-7	2
5	Тема: Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации гимнастических залов. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса для занятий гимнастикой. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации сооружений для занятий легкой	ОПК-7	2

		атлетикой. Место для прыжков в длину и тройного прыжка. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса для занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, штангой. Гигиена туризма.		
<b>6</b>	Тема: Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена	Гигиена детей и подростков как научная дисциплина. Физическое развитие детей и подростков. Возрастные особенности детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки.	ОПК-7	2
<b>Количество часов</b>				<b>12</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>1</b>	Тема: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Рациональный режим дня спортсменов. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика. Практическая работа «Анализ режима дня».	ОПК-7	2
<b>2</b>	Тема: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Решение ситуационных задач. Составление распорядка дня при трансграничных перелетах на запад и восток	ОПК-7	2
<b>3</b>	Тема: Гигиена закаливания	Решение ситуационных задач. Практическая работа «Составление плана оптимального режима закаливания воздухом, водой, солнечным излучением»	ОПК-7	2
<b>4</b>	Тема: Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	Практическая работа «Гигиеническая оценка проекта общеобразовательной школы».	ОПК-7	2
<b>5</b>	Тема: Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю	Гигиенические требования к оборудованию физкультурно-спортивных организаций. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Основные	ОПК-7	2

		гигиенические требования к спортивному инвентарю. Решение ситуационных задач.		
6	Тема: Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	Практическая работа «Ранжирование факторов риска развития заболеваний в избранном виде спорта. Разработка мер профилактики»	ОПК-7	2
7	Тема: Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	Практическая работа «Ранжирование факторов риска развития заболеваний в избранном виде спорта. Разработка мер профилактики».	ОПК-7	2
8	Тема: Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена	Физическое развитие детей и подростков. Возрастные особенности детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки.	ОПК-7	2
<b>Количество часов</b>				<b>16</b>
<b>Всего часов</b>				<b>52</b>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Содержание самостоятельной работы студентов**

#### **Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:**

Работу с лекционным материалом.

Использование анатомического атласа в качестве наглядного учебного пособия, а также слайды по изучаемым разделам курса анатомия человека.

Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.

Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.

Подготовку к практическим занятиям.

Подготовку к текущему контролю и экзамену.

Самостоятельная работа студентов реализуется в разных видах. Она включает подготовку студентов к семинарским (практическим) занятиям, а также к контрольным тестам.

Студент изучает лекции преподавателя, нормативную, основную, дополнительную литературу, рекомендованные в разделе 6 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины», нормативные документы.

Интернет-ресурсы, рекомендованные в разделе 7 «Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины».

### **5.2. Вопросы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

#### **Модуль № 1.**

#### **ТЕМА: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни**

1. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России?
2. В чем состоит вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России?
3. Сформулируйте определение гигиены как науки.

4. Перечислите цели и задачи гигиены.
5. Что является предметом изучения гигиены как науки?
6. Перечислите основные методы гигиенических исследований.
7. Сформулируйте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
8. Укажите основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта?
9. Что понимается под «индивидуальным здоровьем»?
10. Дайте определение понятию «функциональное состояние».
11. Укажите основные признаки нарушения функционального состояния организма.
12. Раскройте понятие о санитарных нормах и правилах.
13. Что такое гигиенические и естественно-средовые факторы и их влияние на здоровье человека?
14. Перечислите основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
15. В чем заключается оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую систему человека?
16. В чем заключается оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на дыхательную систему человека?
17. В чем заключается оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на эндокринную систему человека?

#### **ТЕМА. Гигиена воздушной среды и климат.**

1. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?
2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.
3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха?
4. Назовите химический состав воздуха.
5. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

#### **ТЕМА: Гигиена воды**

1. В чем состоит роль воды в жизнедеятельности человека?
2. Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде.
3. Назовите нормы потребления воды.
4. Перечислите основные органолептические свойства воды.
5. Что определяет жесткость воды?
6. В чем заключается эпидемиологическое значение воды?
7. Перечислите основные источники водоснабжения.
8. Какие основные способы очистки и обеззараживания воды вы знаете?
9. Как можно очищать и обеззараживать воду в полевых условиях?

#### **ТЕМА: Гигиена питания**

1. Укажите основные гигиенические требования к пище.
2. Что такое достаточное и сбалансированное питание?
3. Каковы основные гигиенические принципы построения рациона питания?
4. Какова физиологическая роль белков и их гигиеническое значение?
5. Какова физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение?
6. Какова физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение?
7. Какова физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение?
8. Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?

#### **ТЕМА: Гигиена спортивных сооружений**

1. Каковы основные гигиенические требования предъявляющиеся к спортивным сооружениям?

2. Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?
4. Перечислите, какие гигиенические требования предъявляются к естественному освещению спортивных сооружений.
5. Каковы гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений?
6. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений?
7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?

### **Модуль № 2.**

#### **ТЕМА: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов**

1. Перечислите, каковы гигиенические требования к планированию тренировки.
2. Каковы структура, содержание и нормирование тренировочных нагрузок?
3. Перечислите, каковы гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.
4. Какова структура тренировочных нагрузок в течение дня?
5. Какова структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле?
6. Что такое биоритмы и как они влияют на здоровье и работоспособность человека.
7. Что такое суточные, недельные, месячные, сезонные биоритмы?

#### **ТЕМА: Гигиена закаливания**

1. Что такое закаливание?
2. Укажите физиологические основы закаливания.
3. Как нормируется закаливание воздухом?
4. Как нормируется закаливание водой?
5. В чем сущность закаливания солнечными лучами?
6. Как нормируется закаливание солнечными лучами?

#### **ТЕМА: Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях**

1. Назовите основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
2. Как классифицируются физические нагрузки при физическом воспитании школьников?
3. Каково гигиеническое значение вводной части урока?
4. Каково гигиеническое значение основной части урока?
5. Каково гигиеническое значение заключительной части урока?
6. Как определить достаточность физической нагрузки школьников на уроке физической культуры?

#### **ТЕМА. Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю**

1. Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде.
2. Каковы основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви?
3. Каковы основные гигиенические требования к спортивной обуви?
4. Расскажите, какие основные гигиенические требования предъявляются к спортивному инвентарю.
5. Перечислите основные гигиенические требования к оборудованию физкультурно-спортивных организаций.

#### **ТЕМА: Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта**

1. Как обеспечиваются занятия гимнастикой?
2. Как обеспечиваются занятия легкой атлетикой?
3. Как обеспечиваются занятия спортивными играми?
4. Как обеспечиваются занятия плаванием?
5. Как обеспечиваются занятия лыжами?
6. Как обеспечиваются занятия борьбой, боксом, штангой?

**ТЕМА: Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена**

1. Периоды развития организма.
2. Гетерохронность развития.
3. Влияния условий жизни на рост и развитие детей и подростков.
4. Что такое акселерация и ретардация развития?
5. Акселерация, ее причины. Теории, объясняющие процессы акселерации.

**6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Контроль успеваемости предназначен для проверки хода и качества усвоения учебного материала, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики проведения занятий.

Он проводится в ходе всех видов учебных занятий в форме, избранной преподавателем и/или предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена после второго семестра.

Результаты текущего контроля отражаются в журналах преподавателей и в системе ИС Университет и используются для оперативного управления образовательным процессом.

**6.1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<b>ОПК-7</b>	<p>«ТРЕНЕР»</p> <p>Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.</p>	<b>ОПК-7.1.</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни

**Формы, уровни и критерии оценивания**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<b>1.</b>	Практические занятия	Занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории,	Задания для практических

		направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы.	занятий
2.	Самостоятельная работа	Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, выполняемый студентами без непосредственного контакта с преподавателем или управляемый преподавателем опосредованно через специальные учебные материалы.	Вопросы для самостоятельных работ
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5.	Вопросы к зачету	Перечень вопросов для зачета	Перечень вопросов для зачета

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические, лабораторные и курсовые работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью
	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент неполно изложил задание; при изложении были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы

Самостоятельная работа		не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями
Зачет	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой



		последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления;/или правильно и аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок
--	--	---

## 6.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе сдачи зачета по дисциплине, описание шкалы оценивания

Условия допуска определяются рейтинговой системой оценки успеваемости и посещаемости студентов.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре/семестрах оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций). До зачета допускается студент, набравший сумму в пределах от 0 до 50 баллов (включая оценку по успеваемости и посещаемости). Студент, набравший 0 баллов в семестре/семестрах до зачета (в том числе по текущей успеваемости) допускается, но должен добрать недостающие баллы, либо до или во время зачета.

Вид контроля	Наименование оценочного средства	Начисляемые баллы (максимально за 2 модуля)
Текущий контроль	– практические работы	20
	– самостоятельная работа,	10
	– тестирование	10
	– посещаемость	10
Промежуточный контроль (зачет)	– Вопросы к зачету	50
<b>Итого:</b>		<b>100</b>

Зачет по дисциплине получают студенты, набравшие в соответствии с рейтинговой системой оценки баллы в пределах от 51 до 100. Положительная оценка на дополнительной аттестации определена в интервале от 15 до 50 баллов.

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся 5-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

### Критерии итогового оценивания сформированности компетенций

Формы оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Ответы на вопросы тестов	Не зачтено	50 и менее
	Зачтено	51 – 100

## 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков обучающихся

### Типовые вопросы самостоятельной работы к практическому занятию №2

1. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?
2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.
3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха?

4. Назовите химический состав воздуха.
5. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Типовые задания тестового контроля**

1. Какова норма влажности в помещении при физической работе?
  - А. 20-30 %
  - Б. 30-40 %
  - В. 40-50 %
  - Г. 50-60 %
2. Сложный динамический комплекс различных атмосферных факторов, который оказывает влияние на организм человека:
  - А. климат
  - Б. акклиматизация
  - В. адаптация
  - Г. погода
3. Наиболее благоприятная температура воды для питья:
  - А. 2-6<sup>0</sup>С
  - Б. 7-12<sup>0</sup>С
  - В. 13-15<sup>0</sup>С
  - Г. 16-20<sup>0</sup>С
4. К спортивным сооружениям группы А относятся:
  - А. бассейны
  - Б. душевые
  - В. спортивные залы
  - Г. массажные
5. В каких помещениях не допускается естественное освещение?
  - А. залы для легкой атлетике
  - Б. в складах оружия
  - В. огневых зон крытых тиров
  - Г. крытых катках

#### **Типовая ситуационная задача**

Параметры спортивного зала: ширина 20м, длинна 32м, высота 6м. На светонесущей стороне расположено 5 окон размером 3×5м. Рассчитайте значение светового коэффициента с учетом того, что объем оконных проемов без рам и оконных переплетов составляет 95% от площади 1 окна и сделайте заключение о достаточности естественного освещения спортивного зала.

### **6.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

#### **Перечень вопросов к промежуточному контролю:**

#### **Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета**

1. История развития гигиенической науки. Развитие гигиены физической культуры и спорта в России.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.

4. Химический состав и физические свойства атмосферного воздуха. Влияние загрязнений атмосферного воздуха на здоровье человека во время занятий физической культурой и спортом.

5. Источники загрязнения атмосферного воздуха и воздуха внутри помещений. Антропогенные источники.

6. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.

7. Вода, как фактор окружающей среды. Значение воды для жизнедеятельности человека. Режим питьевой воды во время занятий физической культурой и спортом.

8. Поверхностные и подземные воды как источники водоснабжения: сравнительная характеристика. Источники загрязнения водных объектов.

9. Гигиенические требования к питьевой воде. Значение особенностей химического состава питьевой воды для здоровья человека. Очистка и обеззараживание питьевой воды.

10. Плавательный бассейн как спортивный объект. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.

11. Качество воды, расфасованной в емкости. Миграция химических веществ из упаковки в питьевую воду. Значение для здоровья человека.

12. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места для строительства спортивного сооружения и ориентации зданий.

13. Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений: температурный режим, влажность, освещение, отопление, вентиляция, шум.

14. Рациональный режим дня. Особенности временной адаптации занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о биоритмах.

15. Достаточное и сбалансированное питание. Спортивное питание.

16. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в питании спортсмена.

17. Гигиенические требования к пищевым продуктам. Значение качества пищевых продуктов на состояние здоровья человека.

18. Гигиенические принципы организации питания спортсменов. Режим питания спортсменов. Гигиеническая оценка рациона питания.

19. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов.

20. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.

21. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры.

22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.

23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.

24. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
25. Группы здоровья школьников. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
26. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиенические требования к местам занятий физической культуры в школе.
27. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
28. Понятие о восстановительных процессах. Характеристика средств восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте.
29. Восприимчивость к инфекциям и иммунитет. Виды иммунитета. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
30. Гигиенические принципы закаливания организма. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М : Академия, 2010. – 320 с. – ISBN 978-5-76-95-6434-5. – Текст : непосредственный.
2. Гигиена с основами экологии человека : учебник / Под ред. П. И. Мельниченко. – М : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 752 с. : ил. – ISBN 978-5-9704-2250-2. – Текст : непосредственный. Давлетова, Н.Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности : практикум / Н.Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2016. – 92 с. : ил. – ISBN 978-5-9909402-0.8 : 104.44 р. – Текст : непосредственный.
3. Давлетова, Н. Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности : практикум / Н. Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2016. – 92 с. : ил. – ISBN 978-5-9909402-0.8. – Текст : непосредственный
4. Давлетова, Н. Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности : рабочая тетрадь Ч.1 / Н. Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 108 с. – Текст : непосредственный
5. Давлетова, Н. Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности. Ч.2 : учебное пособие / Н. Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 84 с. – Текст : непосредственный
6. Полиевский, С. А. Общая и специальная гигиена : учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. – М. : ИЦ "Академия", 2009. – 304 с. – ISBN 978-5-7695-5307-3. – Текст : непосредственный.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российско образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).

3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГУФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/library>

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **9.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

#### **Студентам необходимо:**

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **9.2. Рекомендации по подготовке к практическому занятию**

#### **Студентам следует:**

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал соответствующей темы занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и дополнительные материалы;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившимся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в

соответствующем семестре.

### **9.3. Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины**

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию - количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц - или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

### **9.4. Рекомендации по работе с литературой**

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (иногда многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям.

Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.).

Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы, который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить план или конспект. Конспект, план-конспект – это последовательная фиксация отобранной и обдуманной в процессе чтения информации.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.

Вся рекомендуемая для изучения курса литература подразделяется на основную и дополнительную. К основной литературе относятся источники, необходимые для полного и твердого усвоения учебного материала (учебники и учебные пособия). Необходимость изучения дополнительной литературы диктуется прежде всего тем, что в учебной

литературе (учебниках) зачастую остаются неосвещенными современные проблемы, а также не находят отражение новые документы, события, явления, научные открытия последних лет. Поэтому дополнительная литература рекомендуется для более углубленного изучения программного материала.

### **9.5. Методические указания для подготовки к зачету**

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета.

Зачет по дисциплине предусмотрен учебным планом и является формой промежуточной аттестации. Он проводится в один этап в течение одного дня. Основной формой проведения экзамена является опрос по теоретическим вопросам методом тестирования.

#### **Цели зачета решаемые им задачи:**

- проверить степень усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине;
- оценить уровень полученных знаний в объеме требований учебной программы;
- оценить развитие навыков творческого применения основных теоретических положений в повседневной практической деятельности;
- оценить умения логически строго излагать свои мысли, правильно строить ответы на поставленные вопросы, выделять главное и делать выводы;
- определить оптимальное соотношение лекций и семинаров по дисциплине, эффективность выбранного графика прохождения и методического сопровождения учебной дисциплины;
- определить соответствие образовательного процесса требованиям руководящих документов, выявить имеющиеся недостатки и выработать предложения по совершенствованию его содержания, организации и ведения.

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы из перечня вопросов к зачету.

Подготовку к зачету целесообразно начать с планирования и подбора нормативно-правовых источников и литературы. Прежде всего, следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки к зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени.

Следующим этапом является самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на зачет. Тезисы ответов на наиболее сложные вопросы желательно записать, так как в процессе записи включаются дополнительные моторные ресурсы памяти.

Литература для подготовки к зачету обычно рекомендуется преподавателем. Она также может быть указана в рабочей программе дисциплины и/или учебно-методических пособиях.

Основным источником подготовки к зачету является конспект лекций. Учебный материал в лекции дается в систематизированном виде, основные его положения детализируются, подкрепляются современными фактами и нормативной информацией, которые в силу новизны, возможно, еще не вошли в опубликованные печатные источники.

Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого студент сможет представить себе весь учебный материал.

Обучающиеся к зачету готовятся самостоятельно. При необходимости обучающиеся обращаются за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

Зачет проводится строго по расписанию промежуточной аттестации, составленному деканатом и утвержденному проректором по учебной работе.

Зачет проводится в аудитории, определенной учебным расписанием. Преподаватель убеждается в готовности обучающихся к зачету и доводит до них порядок его проведения.

Преподаватель предоставляет обучающемуся право самостоятельного выбора варианта тестирования. Обучающийся выбирает вариант теста, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и выполняет задания. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Академии, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории. Обучающимся, получившим на экзамене неудовлетворительную оценку, решением деканата устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) экзамена.

### **9.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой**

Рейтинговая система представляет собой один из эффективных методов организации учебного процесса, стимулирующего заинтересованную работу студентов, что происходит за счет организации перехода к саморазвитию обучающегося и самосовершенствованию как ведущей цели обучения, за счет предоставления возможности развивать в себе самооценку. В конечном итоге это повышает объективность в оценке знаний.

При использовании данной системы весь курс по предмету, в основном, разбивается на 2 модуля. По окончании изучения каждого модуля обязательно проводится контроль знаний студента с оценкой в баллах.

Каждый модуль оценивается в 25 баллов: 20 за успеваемость, 5 – за посещаемость. Максимально за два модуля можно получить 50 баллов.

По окончании изучения курса определяется сумма набранных за весь период баллов и выставляется общая оценка.

В семестре в качестве промежуточной аттестации по данной дисциплине предусмотрена **сдача зачета**, по результатам работы в семестре (текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации студент может получить:

- зачтено – от 51 и выше баллов;
- не зачтено – 50 и менее баллов.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Информационные технологии:**

1. Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий //Официальный сайт ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ" [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО "Поволжская ГАФКСиТ").

2. Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

3. Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

4. Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 - 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).



5. Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, акустическая система активная Sven (2 x 25 Вт), доступ к Интернету.

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Учебная аудитория, вместимостью 30 человек, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: интерактивной доски SMART Board UX60 со встроенным проектором на мобильной стойке, персонального компьютера ICL RAY, акустической системы активная Sven (2x25 Вт), доступа к Интернету. Программное обеспечение Microsoft Windows Pro 7 64-bit Rus OEM License - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование». Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015) Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999, Node 2 year Educational Renewal License – Номер лицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №470 от 01.01.2016).

2. Материалы мультимедийных лекций, раздаточный материал.

3. Для проведения практической работы «Определение и оценка температуры и скорости движения воздуха внутри помещения»: термометр в составе AZ-7755 Handheld CO2 Detector Carbon Dioxide Gas Detector with Temperature and Humidity, анемометр (Digital Anemometer AR826).

4. Для проведения практической работы «Определение и оценка влажности воздуха внутри помещения»: гигрометр в составе AZ-7755 Handheld CO2 Detector Carbon Dioxide Gas Detector with Temperature and Humidity.

5. Для проведения практической работы «Определение и оценка концентрации углекислого газа внутри помещения»: газоанализатор AZ-7755 Handheld CO2 Detector Carbon Dioxide Gas Detector with Temperature and Humidity.

6. Для проведения практической работы «Анализ режима и рациона питания»: компьютеры, выход в «Интернет», доступ к программе «Мой здоровый рацион» на сайте <http://health-diet.ru/>, протоколы, инструкции.

7. Для проведения практической работы «Определение и оценка естественного и искусственного освещения в помещении»: люксметр testo 540, рулетка.

8. Для проведения практической работы «Определение и оценка уровня шума в помещении»: шумомер Digital Sound Level Meter KC-330D.

9. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:

- абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;

- электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ Xerox Phaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам;

- читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Авторы: Давлетова Н.Х.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры  
Кафедра Педагогики и психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Галимов А.М.

10 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Педагогика физической культуры**

---

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

Направленность (профиль) подготовки

*Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

Квалификация (уровень) выпускника


*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

Форма обучения очная


Автор (ы) программы: Гут А.В. к.пед.н., доцент кафедры ПиП.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры «01» 10 2020 года  
Протокол № 2.

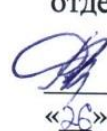
Заведующий  
кафедрой

 / Калимуллина О.А.  
«1» 10 2020 г.

Заведующий  
библиотекой

 /Зубкова Ю.О.  
«20» 10 2020 г.

Начальник учебного  
отдела

 /Гильмутдинова Р.И.  
«26» 10 2020 г.

Казань – 2020

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-3** - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

**ОПК-4** - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-6** - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

**ОПК-7** - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**ОПК-13** - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

**ОПК-14** - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

**ПК-1** - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
<b>УК-3.1</b> Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	ПС 05.003 «Тренер»	<b>УК-3</b> (УК-3.1) - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
<b>ОПК-4.3</b> Навыки и/или опыт деятельности: владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, а также методикой психолого-педагогического сопровождения в сфере		<b>ОПК-4</b> (ОПК-4..3) - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере

<p>спортивной подготовки и сфере образования.</p>		<p>спортивной подготовки и сфере образования</p>
<p><b>ОПК 6.2</b> Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения</p> <p><b>ОПК-6.3 Навыки и/или опыт деятельности:</b> владеет методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом</p>		<p><b>ОПК-6(ОПК-6.2, ОПК-6.3)</b> - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.</p>
<p><b>ОПК-7.1</b> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни</p> <p><b>ОПК 7.2</b> Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение</p>		<p><b>ОПК-7 (ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)</b> - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>

<p>здорового образа жизни  <b>ОПК-7.3 Навыки и/или опыт деятельности:</b>  владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</p>		
<p><b>ОПК-13.1</b> Знает содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом  <b>ОПК 13.2</b> Умеет разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта  <b>ОПК-13.3</b> Навыки и/или опыт деятельности:  владеет методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде</p>		<p><b>ОПК-13</b> (ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3) - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.</p>

<p>спорта</p>		
<p><b>ОПК-14.1 Знает</b> основы профессиональной этики, функции участников процесса спортивной подготовки и образовательной деятельности, а также принципы организации их совместной деятельности</p> <p><b>ОПК 14.2 Умеет</b> устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики</p> <p><b>ОПК-14.3 Навыки и/или опыт деятельности:</b> владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики</p>		<p><b>ОПК-14</b> (ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3) - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.</p>
<p><b>ПК-1.1 Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;</li> <li>- способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>- средства и методы педагогического мониторинга;</li> <li>- этические, технологические, организационно и программно – методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях</li> </ul>		<p><b>ПК-1</b> (ПК-1.1, ПК-1.2) - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.</p>

<b>ПК 1.2 Умеет:</b> - обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; - организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия		
--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.О.17. относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (в третьем семестре) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры										
			1	2	3	4	5	6	7	8			
Контактная работа преподавателей с обучающимися		<b>54</b>			<b>54</b>								
В том числе:													
Лекции		22			22								
Семинары													
Практические занятия		32			32								
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		Экзамен 27			Экзамен 27								
Самостоятельная работа (всего)		27			27								
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>108</b>			<b>108</b>								
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>3</b>			<b>3</b>								

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Раздел	Содержание	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Тема 1. История становления спортивной педагогики.	Возникновение и становление педагогики в первобытном обществе и древних государствах. Развитие педагогической мысли в Средневековье. Развитие и становление педагогики в России. Основные тенденции развития педагогики спорта за рубежом. Задачи педагогики спорта как отрасли педагогической науки.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
2	Тема 2. Общепедологи	Педагогика спорта как метапредмет. Педагогическая технология: сущность и	УК-3; ОПК-4;	



	ческие интегративные функции развивающей педагогики физической культуры и спорта.	эволюция понятия. Система подготовки в спорте как объект проектирования и предмет исследования.	ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
3	Тема 3. . Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта.	Современные концепции профессиональной компетентности специалистов в психологии и педагогике. Характеристики основных компонентов компетентности. Уровни сформированности компетентности специалистов. Профессиональная компетентность специалиста в области спорта.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
4	Тема 4. Спорт как специфическая форма деятельности и формирования личности.	Структура, содержание и развивающие возможности спорта. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте. Методы, средства и формы воспитания личности в спорте. Коллектив, его воспитательные возможности. Особенности управления коллективом в детско-юношеском спорте.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
5	Тема 5. Учет возрастных особенностей ребенка при обучении игровым действиям.	Характеристика особенностей развития детей 1 — 3 лет. Характеристика развития детей 3 — 6 лет. Характеристика развития детей 6 — 10 лет. Характеристика развития детей 10 — 15 лет. Характеристика развития детей 15 — 18 лет.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
6	Тема 6. Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога.	Характеристика воспитательной деятельности. Система воспитательной работы с лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Личность и социально-психологический климат в коллективе. Методика воспитания спортивного коллектива. Руководство самовоспитания личность с учетом сферы физической культуры и спорта. Особенности воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
7	Тема 7. Учебная деятельность как творческий процесс.	Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности специалиста сферы физической культуры и спорта. Мотивационная и личностная предрасположенность к освоению	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7;	

		больших объемов научно-учебной информации.	ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
8.	Тема 8. Эмоциональная сфера спортсменов и проявление в спортивной деятельности.	Предстартовые эмоциональные состояния. Тревога. Способы регуляции предстартовых состояний. Возникновение эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Состояние страха. Состояние утомления. Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
9.	Тема 9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью.	Теоретические основы формирования ценностного отношения студентов к здоровью. Факторы, определяющие формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре. Принципы формирования ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре. Критерии и показатели характеризующие ценностное отношение студентов к здоровью и физической культуре.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
10.	Тема 10. Организация, руководство и управление общеобразовательными учреждениями в сфере физической культуры, спорта и туризма.	Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры, спорта и туризма. Теоретико-методологические основы разработки стратегии образовательного учреждения в сфере физической культуры, спорта и туризма.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14; ПК-1	
		Подготовка к зачетам		
		<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
<b>УК-3</b> (УК-3.1)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<b>УК-3</b> <b>Знает:</b> - основные приемы и нормы социального взаимодействия
<b>ОПК-4</b> (ОПК-4..3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<b>ОПК-4</b> <b>Владет:</b> - методикой развития физических качеств и

		<p>повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</li> </ul>
<b>ОПК-6</b> (ОПК-6.2, ОПК-6.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<p><b>ОПК-6</b></p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту;</li> <li>- проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой воспитания у занимающихся социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения в процессе занятий физической культурой и спортом</li> </ul>
<b>ОПК-7</b> (ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие</li> <li>- механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа</li> </ul>

		<p>жизни</p> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul>
<b>ОПК-13</b> (ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<p><b>ОПК-13</b></p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой, коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> </ul>
<b>ОПК-14</b> (ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	<p><b>ОПК-14</b></p> <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы профессиональной</li> </ul>

		<p>этики,  - функции участников процесса спортивной подготовки и образовательной деятельности, а также принципы организации их совместной деятельности</p> <p><b>Умеет:</b>  - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики</p> <p><b>Владеет:</b>  - навыками организации совместной деятельности взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики;  - способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики</p>
<p><b>ПК-1</b> (ПК-1.1, ПК-1.2)</p>	<p>ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта»  «Преподаватель»</p>	<p><b>ПК-1</b></p> <p><b>Знает:</b>  - теорию образования и воспитания, обучения и развития, основы педагогики и психологии для реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы;  - способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся;  - средства и методы педагогического мониторинга;  - этические, технологические, организационно и программно – методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях</p> <p><b>Умеет:</b>  - обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями)</p>

		обучающихся; - организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия
--	--	---

### **Формы текущего и промежуточного контроля, примеры их содержания**

Оценка качества освоения дисциплины обучающимися включает результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

**Текущая аттестация** – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль (текущая аттестация) представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера в процессе изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение периода обучения по всем видам аудиторных занятий и самостоятельной работы студента в соответствии с утвержденным в установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся:

**1. Собеседование, устный опрос** - специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п., цель которой – систематизация и уточнение имеющихся у студента знаний, проверка его индивидуальных возможностей усвоения материала.

Вопросы для проведения собеседования (устного опроса) по разделам  
дисциплины.

#### **1 ТЕМА: История становления общей и спортивной педагогики.**

1. Возникновение и становление педагогики в первобытном обществе и древних государствах:
  - первобытные общины; государства Древнего Востока; Древний Египет; Древняя Индия; Древний Китай; Древняя Греция;
  - Аристотель. Квинтилиан(презентация).
2. Развитие педагогической мысли в Средние века:
  - Я.А.Коменский; Дж. Локк, И Песталоцци(презентация); Ж.Ж.Руссо; А. Дистервег.
3. Развитие и становление педагогической теории в России:
  - М.В. Ломоносов; А.Н.Радищев, В.Г.Белинский(презентация); К.Д.Ушинский; Н.А.Добролюбов, Л.Н.Толстой(презентация); П.Ф.Лесгафт; Л.С.Выготский, С.Т. Шацкий, В.П.Кашенко(презентация); А.С.Макаренко; Н.К.Крупская. В.А.Сухомлинский, Л.В.Занков. В.В.Давыдов(презентация).
4. Основные тенденции развития педагогики спорта за рубежом.
5. Задачи педагогики спорта как отрасли педагогической науки.

#### **2 ТЕМА: Общепедологические интегративные функции развивающей педагогики физической культуры и спорта.**

1. Назовите основные положения теории развивающего обучения.
2. В чем различие теоретических концепций развивающего обучения и развивающего образования?
3. Какие основные понятия включает в себя предмет «Развивающая педагогика физической культуры и спорта»?

4. Чем определяется развивающий характер учебной деятельности?
5. Что понимается под термином «педагогическая технология»?
6. Подготовьте контрольную работу по теме «Структура и содержание одной из педагогических технологий».
7. Назовите основные факторы, снижающие эффективность педагогической и учебной деятельности в вузе (колледже, училище олимпийского резерва и т. п.).
8. Какие основные способности должны формироваться в процессе реализации программы подготовки по вашей будущей специальности?

**3 ТЕМА:** Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта.

1. Охарактеризуйте ведущие концепции профессиональной компетентности специалиста в психолого-педагогической литературе.
2. Дайте определение и объясните, чем отличаются понятия «компетентность» и «компетенция».
3. Охарактеризуйте этапы становления и значимость формирования профессиональной компетентности субъектов учебно-воспитательного процесса в спорте (тренера, спортсмена).
4. Что такое педагогический опыт и какую роль он играет в компетентности спортивного педагога?
5. Охарактеризуйте уровни профессиональной компетентности.
6. Опишите педагогический опыт вашего наставника по следующему плану: педагогическая позиция тренера, уровень и характер взаимодействия в системе «тренер — спортсмен — группа», результат деятельности.

**4 ТЕМА:** Спорт как специфическая сфера жизнедеятельности и формирования личности.

1. Как осуществить социально значимое развитие личности в спорте?
2. Что предопределяет развивающий потенциал спорта как экстремального вида деятельности?
3. Какие специфические черты вносят различные виды спорта в личностный портрет спортсмена?
4. При каком условии процессы обучения и воспитания в спорте максимально реализуют присущую им развивающую функцию?
5. В чем состоит суть психолого-педагогических принципов формирования личности в спорте?
6. Какие методы воспитания использует тренер в своей профессиональной деятельности?
7. Что значит управлять спортивным коллективом?

**5 ТЕМА:** Спорт как специфическая сфера жизнедеятельности и формирования личности.

1. Назовите основные периоды возрастного развития детей.
2. Назовите основные доминанты развития в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте.
3. Назовите основные кризисные периоды в возрастном развитии детей.
4. Охарактеризуйте основные виды деятельности, которые характерны в различные возрастные периоды.
5. В чем особенности проявления кризиса подросткового возраста?

## **6 ТЕМА:** Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога.

1. Педагогическая деятельность: сущность, назначение.
2. Воспитательная деятельность как традиционный вид педагогической деятельности.
3. Структура и особенности воспитательной деятельности.
4. Принципы воспитания в сфере физической культуры и спорта.
5. Формы, методы и средства осуществления воспитательного воздействия.
6. Личность и социально-психологический климат в коллективе.
7. Коллектив как объект и субъект спортивного воспитания.
8. Структура социально-психологических отношений в коллективе.
9. Воспитание и самовоспитание.
10. Особенности воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий.

## **7 ТЕМА:** Учебная деятельность как творческий процесс.

1. Каким образом компоненты творческой деятельности связаны с профессиональным мышлением?
2. Какие активные методы обучения способствуют формированию творческой деятельности специалиста?
3. Чем отличаются компоненты творчества — воображения, фантазии, импровизации? Как они взаимосвязаны?
4. Почему творческое профессиональное мышление должно быть разумным, теоретическим, диалектическим?
5. Подготовьте реферат по теме «Значение процессов воображения. Фантазии и импровизации в моей будущей профессиональной деятельности».
6. Подготовьте реферат по теме «Роль и функции различных компонентов творчества в моей будущей профессиональной деятельности».
7. Подготовьте контрольную работу по теме «Как рассматривается воображение в продуктивной творческой деятельности в трудах Д. Б.Эльконина, П. Я. Гальперина, В. В. Давыдова».

## **8 ТЕМА:** Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.

1. Предстартовые эмоциональные состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.
2. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
3. Факторы, влияющие на выраженность предстартового состояния.
4. Способы регуляции предстартовых состояний.
5. Причины возникновения эмоциональной напряженности в процессе деятельности. Спортивная злость. Состояние азарта.
6. Стадии психического напряжения (нервозность, прочная стеничность и астеничность).
7. Страх (формы, причины).
8. Утомление, усталость как следствие интенсивной или длительной деятельности.
9. Состояния, связанные с оцениванием результатов спортивной деятельности.

## **9 ТЕМА:** Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью.

1. Личность студента в образовательном процессе ВУЗа.
2. Профессиональная компетентность будущего специалиста.



3. Основные направления развития личности.
4. Физическая культура личности, ее формирование.
5. Личностное развитие ( охарактеризуйте процессы проявления).
6. Здоровье (компоненты, уровни ценности). Здоровый образ жизни.
7. Компоненты формирования ценностного отношения к здоровью.
8. Факторы, определяющие формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре.
9. Принципы формирования ценностного отношения к здоровью и физической культуре.
10. Критерии и показатели, характеризующие формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре.
11. Этапы формирования ценностного отношения к здоровью и физической культуре.

**10 ТЕМА:** Организация, руководство и управление педагогическими системами в сфере физической культуры, спорта и туризма.

1. В чем сущность категории «организация» как социального института, выполняющего круг четко определенных функций?
2. В чем сущность категории «организация» как социального инструмента в решении целей и задач, стоящих перед государством, обществом, человеком?
3. В чем сущность категории «организация» как социальной общности людей, решающих общественные и личные цели и задачи?
4. В чем сущность категории «руководство» в управлении педагогическими системами?
5. Перечислите способы воздействия руководителя на подчиненных.
6. В чем сущность категории «управление» в деятельности педагогических систем?
7. Назовите способы управления людьми в педагогических системах.
8. Назовите способы управления деятельностью в педагогических системах.
9. В чем сущность категории «жизненный цикл организации»?
10. Какие этапы развития организация проходит в фазе «роста», «зрелости», «старения»?
11. В чем сущность понятия «стратегия организации»?
12. В чем сущность категории «организация» как социального института, выполняющего круг четко определенных функций?
13. В чем сущность категории «организация» как социального инструмента в решении целей и задач, стоящих перед государством, обществом, человеком?
14. Перечислите стратегические принципы в управлении образовательными учреждениями.
15. Перечислите факторы, действующие на образовательные учреждения из внешней и внутренней среды.
16. Назовите виды стратегических действий организации или учреждения сферы физической культуры и спорта.
17. Что представляют собой миссия и стратегическая концепция организации?
18. Назовите методы построения организационной модели деятельности организации или учреждения сферы физической культуры и спорта.
19. Перечислите способы разработки программы действий в деятельности организации или учреждения сферы физической культуры и спорта.
20. Назовите методы реализации стратегии в деятельности организации или учреждения сферы физической культуры и спорта.
21. Перечислите способы формирования управленческой команды в деятельности организации или учреждения сферы физической культуры и спорта.
22. Что такое корпоративная культура в деятельности организации или учреждения сферы физической культуры и спорта?

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Изложение полученных знаний полное, но не углубленное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них.

**2. Тестирование** - форма контроля, с помощью которого педагог оценивает степень достижения студентом требуемых знаний, умений, навыков. Составление теста включает в себя создание выверенной системы вопросов, собственно процедуру проведения тестирования и способ измерения полученных результатов. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем. Преподаватель может использовать тесты на бумажном носителе или интернет-тестирование.

## 15. Тестовые задания:

*Выберите правильный вариант ответа*

1. В первобытных общинах охотников и собирателей период детства и, соответственно, воспитания был весьма непродолжительным и ограничивался примерно ..... возрастом. (десятилетним)
2. В древнейших государствах воспитание и обучение осуществлялось преимущественно в ..... (семье)
3. Основными методами обучения в государствах Древнего Востока являлись..... и ..... (заучивание, переписывание)
4. В Древнем Египте наиболее эффективным способом достижения повиновения считалось ..... (физическое наказание)
5. В Древнем Китае: идеально воспитанный человек должен обладать высокими ..... Качествами. (нравственными)
6. Древнегреческий философ Платон (427 -347 гг. до н.э.) один из первых выдвинул и обосновал идею о том, что воспитание является главной задачей государства. Дети в возрасте от 7 до 12 лет должны:
  - а) играть и получать больше эмоций;
  - б) обучаться чтению, письму, счету, пению, игре на музыкальных инструментах;
  - в) посещать палестру (развиваться физически);
  - г) изучать арифметику, геометрию, астрономию, азы военного дела.
7. Соотносил систему школ с 4-мя ступенями в жизни человека (детством, отрочеством, юностью, зрелым юношеством) - .....
  - а) Я.А. Коменский;
  - б) Дж. Локк;
  - в) Ж.Ж.Руссо;
  - г) И. Г. Песталоцци.
8. Цель воспитания заключается в развитии природных способностей человека и их постоянном совершенствовании, считал ...:

- а) Дж. Локк;
- б) Я.А. Коменский;
- в) А. Дистервег;
- г) И.Г. Песталоцци.

9. Воспитатель не ответственен за то, кем станет ребенок, его дело – следовать природе ребенка, формировать не специальные, а его общечеловеческие качества (ум, волю, чувство, воображение, память и т.п.). Невозможно образовывать и развивать человека, если он не принимает в этом процессе участия, считал ....:

- а) И.Г. Песталоцци;
- б) А. Дистервег;
- в) Я.А. Коменский;
- г) Ж.Ж. Руссо.

10. Основные идеи обучения и воспитания связывал с подходом к человеку как деятельной личности, а также с необходимостью с самого начала обучения и воспитания формировать у ребенка высокие нравственные качества, дисциплинированность, трудолюбие ..... :

- а) М.В. Ломоносов;
- б) А.Н. Радищев;
- в) К.Д. Ушинский;
- г) Н.А. Добролюбов.

11. Педагогическая наука обязана обеспечивать свободное развитие личности ребенка, поступательный характер его образования. Автором теории «свободного воспитания» являлся:

- а) К.Д. Ушинский;
- б) А.Н. Радищев;
- в) В.Г. Белинский;
- г) Л.Н. Толстой.

12. Врач, анатом и педагог П.Ф. Лесгафт (1837 – 1909гг.):

- а) сформулировал идею психологической школы, получившую название культурно – исторической;
- б) создал теорию физического воспитания;
- в) организовал трудовую колонию для несовершеннолетних правонарушителей;
- г) занимался изучением создания оптимальных возможностей для обучения младших школьников.

13. Исследование закономерностей в использовании средств физической культуры и спорта в общем процессе воспитания: внедрение общепедагогических закономерностей в процессе подготовки спортсменов и спортивных коллективов к эффективной спортивной деятельности, обеспечивающей приоритет спорта в достижении высоких спортивных результатов при гармоничном развитии личности спортсменов; изучение и обобщение опыта лучших педагогов – тренеров и разработка наиболее эффективных форм и методов воспитательной работы в сфере спорта – являются ..... педагогики спорта:

- а) целями;
- б) проблемами;
- в) задачами;
- г) направлениями.

14. Педагогическая технология может быть представлена:

- а) как один из подходов к организации и осуществления учебно-воспитательного процесса;
- б) как принцип организации учебно-воспитательного процесса;
- в) как метод реализации учебно-воспитательного процесса;
- г) все ответы верны.

15. За владение собственно-профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие отвечает ..... компетентность:

- а) индивидуальная;
- б) личная;
- в) социальная;
- г) специальная.

16. Установите соответствие:

Обобщенная характеристика профессионализма специалиста вне зависимости от его личностных качеств, т.е. «профессионализм в человеке» - это....	компетентность
Персонифицированная компетенция, т.е. «человек в профессии» - это ....	компетенция

17. Взаимодействие, сотрудничество, толерантность, социальная мобильность, общение относятся к компетенциям:

- а) относящимся к самому человеку, как личности, субъекту деятельности и общения;
- б) относящимся к социальному взаимодействию человека и социальной сферы;
- в) относящимся к познавательной, игровой, трудовой деятельности;
- г) все ответы верны.

18. Система эпистемологических, правовых, антропологических, социальных и технологических элементов, представляющих непрерывно функционирующий и проявляющийся в разных сферах социально - деятельностный институт – это:

- а) профессия;
- б) квалификация;
- в) компетентность;
- г) компетенция.

19. .... уровень профессиональной компетентности педагога представляет собой всестороннее видение педагогом своей профессиональной деятельности, возможностей ее проектирования и развития, внедрения новых идей, взглядов, принципов в образовательные процессы, оригинального и эффективного решения типовых и нестандартных педагогических задач, самостоятельной постановкой задач в своей деятельности:

- а) репродуктивный (воспроизводящий);
- б) эвристический (поисковый);
- в) креативный (творческий);
- г) личностно - ориентированный.

20. .... – это теоретическая, практическая и личностная готовность специалиста к решению задач обучения, воспитания и развития спортсменов, включающая наличие

знаний, умений, опыта, личностной предрасположенности к профессиональной деятельности (личностных качеств, способностей, эмоциональной устойчивости, направленности и т.д.)

(профессиональная компетентность тренера).

21. Какой блок профессиональной компетентности спортивного педагога связан с владением техникой показа спортивных упражнений; тактикой соревновательной деятельности; техникой др. прикладных действий (подготовкой и оценкой качества инвентаря, владением навыками судейства) и т.д.:

- а) предметно – практический;
- б) конструктивный;
- в) коммуникативный;
- г) организаторский.

22. В основе возникновения ..... лежит интерес к физкультурно - оздоровительным, спортивно – развлекательным, познавательным, эмоциональным, социально – статусным ценностям спорта. (спортивной деятельности)

23. Какой принцип воспитания предполагает знание не только возрастных норм развития, свойств темперамента и характера, но и ведущих личностных качеств спортсменов (направленности личности, ценностных ориентаций, доминирующих мотивов), предопределяет построение воспитательного процесса с опорой на лучшие личностные качества воспитанника:

- а) индивидуально – творческого подхода;
- б) личностного подхода;
- в) принцип сотрудничества;
- г) принцип педагогической поддержки.

24. Установите соответствие:

1. Отражает упорядочивание

элементов воспитательного процесса, их постепенную интегрированность, движение к целостности

принцип педагогической

поддержки

2. Отражает переход от доминанты воспитательного воздействия к доминанте воспитательного взаимодействия, двустороннее движение к общей цели воспитания

принцип системности

3. Решение вместе с ребенком его проблем (трудностей общения с товарищами, проблемы в семье и т.д.)

принцип сотрудничества

25. Метод ..... предполагает использование методов убеждения, стимулирующих методов и собственно тренировки привычек культурного поведения. (упражнения)

26. Доминирующим способом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является метод ..... (поощрения)

27. Какой метод воспитания дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой:

- а) приучение;
- б) поручение;
- в) метод конфликтных ситуаций;
- г) убеждение.

28. Установите соответствие:

не ограничивает свободу воспитанников, но упражняет их в правильном поведении

метод поручения

дает возможность проявить и пережить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой

метод приучения

позволяет за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения

метод воспитывающих ситуаций

29. .... воспитания является все то, что оказывает воспитательное воздействие на субъект. (средством)

30. .... воспитания – это образ взаимодействия воспитанников с воспитателем в педагогическом процессе. (Форма)

31. Какие формы воспитания различают по количеству участников:

- а) индивидуальные;
- б) групповые;
- в) коллективные;
- г) все ответы верны.

32. .... – это высокоразвитая малая социальная группа, которая в своей специально организованной деятельности стремится к достижению одной или нескольких общественно значимых целей. (коллектив)

33. Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является метод ...:

- а) требования;
- б) наказания;
- в) убеждения;
- г) поощрения.

34. Каждому возрастному периоду соответствует свой .... физического, интеллектуального, социального и духовного развития. (уровень)

35. Для школьных и спортивных педагогов наиболее интересна периодизация ..... возраста:

- а) детского;
- б) подросткового;
- в) юношеского;
- г) все ответы верны.

36. Кризис ..... лет связан с осознанием своего места в мире общественных отношений:

- а) 3 (трех);
- б) 7 (семи);
- в) 11 (одиннадцати);
- г) 40 (сорока).

37. Доминантами развития в возрасте .... лет является потребность во взрослом общении, преобразование общения в самостоятельный вид деятельности, возникновение потребности самоутвердиться. Формирование потребности в активной познавательной деятельности:

- а) 1-3;
- б) 3 -6;
- в) 6 -10;
- г) 11- 15.

38. .... стиль общения определяет уважение (признание важности другого человека), неприкосновенность (понимание автономности индивидуального в личности) и признание (отношение к человеку как к данности):

- а) авторитарный;
- б) попустительский (либеральный);
- в) демократический;
- г) экстравагантный.

39. Дополнит правильно слова К.Д. Ушинского: “Если педагогика хочет .... человека, то она должна ... его во всех отношениях”. (воспитать, узнать)

40. .... складывается в процессе межличностных отношений в коллективе и действует на каждую личность через эти отношения. (социально-психологический климат)

41. .... занятие – основная форма работы специалиста по физической культуре и спорту; целый комплекс воздействий (на организм, психику и личность), направленных на достижение запланированных результатов и формирование всего облика занимающихся. (учебно-тренировочное)

42. Соотнесите правильно:

Самоцель физической культуры

заклучена в развитии и совершенствовании человека

Самоцель спорта

заклучена в победе, т.е. достижении наивысшего результата

43. Сферу развития личности средствами физической культуры обеспечивают:

- а) правильно организованное групповое взаимодействие;
- б) деловое и конструктивное обсуждение проблем;

- в) психологическая иммунизация;
- г) все ответы верны.

44. Соотнесите правильно:  
воображение

процесс переструктурирования  
образов памяти из прошлого  
опыта и прежде сформированных  
образов в новые конструкции

фантазия

психический процесс воображения  
объектов, символов или событий,  
не присутствовавших в данный  
момент

импровизация

45. Способность самоорганизующейся системы решать такие задачи, результатов и способов решения которых не было в ее прежнем опыте, и они были выработаны путем новых, ранее несовершенных взаимодействий с объектами внешнего мира или прошлого опыта - .....

- а) творческое мышление;
- б) импровизация;
- в) фантазия;
- г) воображение.

46. .... импровизация – способность педагога быстро и верно оценивать ситуацию, принимать решения сразу, без развернутого логического рассуждения, на основе накопленных знаний, опыта и инструкции. (педагогическая)

47. Интеллект представляет собой сложное структурное образование, в составе которого выделяют:

- а) эмоции и чувства;
- б) темперамент, характер, способности;
- в) внимание, память, воображение;
- г) знания, умения, навыки и опыт.

48. Боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия – это ..... (предстартовые эмоциональные состояния).

49. Самоубеждения, самовнушения, изменение направленности сознания, разминка, музыкальное воздействие, дыхательные упражнения и др. – это:

- а) психическая саморегуляция;
- б) предстартовые состояния;
- в) стадии нервозности;
- г) причины страхов.



50. Состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которого человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы. Оно отражает перестройку регуляторных функций от оптимального режима работы к экстремальному, чтобы поддерживать работоспособность на прежнем уровне - .....

- а) усталость;
- б) утомление;
- в) психическое пресыщение;
- г) монотония.

51. По каким направлениям осуществляется самопознание будущего специалиста:

- а) самопознание себя в системе социально-психологических отношений и учебно-профессиональной деятельности;
- б) изучение уровня компетентности и качеств собственной личности путем самонаблюдения, анализа своих поступков, поведения, результатов деятельности, самопроверки в конкретных условиях деятельности;
- в) самооценка, вырабатываемая на основе сопоставления имеющихся знаний, умений и качеств личности с предъявляемыми деятельностью требованиями;
- г) все ответы верны.

52. Какой из процессов личностного развития отвечает за целенаправленное управление своей познавательной деятельностью, приобретения систематических знаний в сфере физической культуры - .....

- а) самоактуализация;
- б) саморегуляция;
- в) самоорганизация;
- г) самообразование.

53. Определяют формирование ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре – следующие .....

.....: материально-бытовой, социально-демографический, социально-психологический, организационно-методический, психолого-педагогический, личностно-духовный:

- а) факторы;
- б) условия;
- в) принципы;
- г) компоненты.

54. Принцип .... и ..... лежит в основе построения определенной системы и последовательности процесса формирования ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре, постепенного усложнения его задач:

- а) аксиологической направленности;
- б) единства образовательного, методического и практико-деятельностного компонентов учебного процесса;
- в) непрерывности и преемственности;
- г) деятельностного подхода.

55. Какой из этапов направлен на выявление уровня сформированности ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре, их субъективного опыта в сфере здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности:

- а) подготовительный;
- б) формирующий;
- в) заключительный;

г) нет правильного ответа.

56. .... культура – тип организационной культуры, максимально объединяющей интересы персонала вокруг общеорганизационных целей. (корпоративная)

57. Рефлексивная культура спортивного педагога включает в себя ... взаимосвязанных компонента:

- а) три;
- б) пять;
- в) семь;
- г) четыре.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** тест считается пройденным, если дано 70% правильных ответов.

**3. Практическая работа** - является средством применения и реализации полученных обучающимся знаний, умений и навыков в ходе выполнения учебно-практической задачи, связанной с получением корректного значимого результата с помощью реальных средств деятельности. Рекомендуется для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

**Примеры практических работ:**

- 4. Составить на основе модели профессиональной компетентности специалиста по гребному спорту (см. приложение 1 в лекции 3) модель по своему виду спорта.
- 5. Составить кроссворд из 30 слов, используя материал лекций №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6.
- 6. Составить тесты – 10 заданий, используя материал лекций №№ 7, 8, 9, 10 11.

**Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** студент выполняет работу в полном объеме самостоятельно, в соответствии с методическими рекомендациями и соблюдением необходимой последовательности; показывает необходимые для проведения работы теоретические знания, практические умения и опыт деятельности; делает выводы по каждому заданию практической работы; оформляет работу аккуратно, в соответствии с предлагаемой формой фиксации результатов: записи, таблицы, формулы, вычисления; отвечает на контрольные вопросы, допуская не принципиальные ошибки и неточности, дает определение основных понятий и терминов, понимает связь между практической деятельностью и теоретическим материалом практического занятия.

**4. Ситуационная задача** – проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Студентам излагается проблемная ситуация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью и предлагается принять быстрое решение. Время решения задачи ограничено, при оценке учитывается не только правильность ответа, но и быстрота реакции, которая имеет важное значение в реальной ситуации.

**Примеры ситуационных задач.**

Рассмотрите **примеры, взятые из реальной педагогической практики.** Дайте ответы на поставленные и самостоятельно сформулированные вопросы. Это поможет проверить меру усвоения изученного, овладеть технологической стороной

предстоящей деятельности и приобрести первоначальные умения профессиональной рефлексии (самооценки).

6. Учитель входит в спортивный зал. Все пятиклассники приветствуют его. Только Ваня повернулся спиной — не замечает. Учителю в данной ситуации следует:

- сделать вид, что ничего не заметил;
- отвлечь класс от Ваниной позы;
- корректно сделать замечание вслух (на ухо);
- интересным сообщением побудить Ваню повернуться и быть готовым к уроку;
- принять другое решение.

16. Юный гимнаст выступает с показательной программой. Все затаили дыхание и смотрят на помост. Но происходит непредвиденное: спортсмен падает. Кто-то громко смеется.

Вопрос...

17. Задание по благоустройству спортивной площадки десятиклассники восприняли равнодушно. К назначенному времени пришли единицы, и выполнение намеченных работ провалилось.

Для нормализации создавшегося положения учителю надлежит:

- выказать мотивированное недовольство поведением учащихся;
- объяснить благородную цель разных видов общественного труда;
- провести повторный субботник, предусмотрев в его организации все до мелочей;
- проявить активность **и личным примером оказать влияние** на развитие сознательности учащихся;
- пойти по другому пути.

18. Спортсмену со «стажем» довелось проводить тренировку с недавно пришедшими в секцию. Он очень старался, но интерес ребят к занятиям поддержать не сумел.

Вопрос...

19. На уроках физкультуры Костя невнимателен, часто отвлекается. На замечания реагирует неадекватно. Учителя это беспокоит.

На устранение какой причины стоит направить педагогические усилия в возникшей ситуации? Это может быть:

- отсутствие интереса к предмету;
- неэффективные методы обучения,
- неуважение к учителю;
- неорганизованность ученика;
- другая причина.

20. В качестве примера для подражания тренер часто приводит одну и ту же девочку. На первых порах воспитательная отдача от метода очевидна. Но проходит время, и он не срабатывает.

Вопрос...

21. Ученицы 10-го класса Жанна и Олеся на уроке разговаривают, отвлекаются. Учитель физкультуры не выдерживает и перестраивает класс. Девушки отказываются подчиниться и встать в строй.

Подскажите учителю, как достойно разрядить сложившуюся обстановку? Возможны такие варианты:

- сделать конкретные замечания в адрес учениц,

- предоставить возможность классу выразить свое мнение о происшедшем;
- улучшить подготовку к урокам, предусмотрев возрастные и индивидуальные особенности старшеклассниц,
- выявить факторы, которые способствуют формированию занятой школьницами позиции;
- предпринять другие шаги.

22. Проходит тренировка юных спортсменов. Все внимательны, сосредоточены. В зале порядок. Вдруг на балконе раздается шум. Ребята отвлекаются.  
Вопрос...

23. Учительница физкультуры замечает, что фактический лидер 8-го класса Антон своевольничает: дает указания на уроках, поддерживает неправых. Молодой специалист поделился наблюдениями с классным руководителем.

Что может посоветовать воспитатель, учитывая описанную ситуацию? Классный руководитель рекомендует:

- выказать отрицательное отношение к поведению Антона;
- поговорить с мальчиком «по душам»;
- четко предъявлять классу единые требования и соблюдать их постоянно;
- сформировать актив, способный поддерживать учителя и влиять на класс;
- выбрать другой вариант поведения.

24. Инструктор часто говорит о педагогической профессии, иногда раскрывает ее «тайны». Все ребята удивлены: оказывается, педагог не только учит, но и сам учится у них.

Вопрос...

25. Учитель физкультуры стремится изменить отношение семиклассника к предмету, заинтересовать им. Однако больше «троек» на уроках не ставит.

Кирилл реагирует бурно: «Я так стараюсь! Не буду ходить на уроки».

Что возможно предпринять, чтобы свести «на нет» назревающую конфликтную ситуацию? В данном случае необходимо:

- ограничиться репликами, выражающими отношение к случившемуся (осуждение, сопереживание, взыскательность);
- использовать класс в оценке знаний и умений учащихся;
- создать благотворно влияющее на ученика окружение;
- сделать родителей ученика своими союзниками;
- принять другое решение.

26. На занятии тренер рассчитывал использовать спортивные возможности одного из воспитанников. Однако в тот день воспитанник отсутствовал.

Вопрос...

27. Учитель физкультуры проводит контрольные испытания. Восьмиклассники выполняют упражнения неохотно, вид у них неопрятный, страдает осанка. Много справок врача об освобождении от занятий. Учитель записывает результаты испытаний, расстроен низкой успеваемостью в классе.

Какие направления в работе с классом теперь могут и должны стать основными? Прежде всего, это будут:

- повышение эффективности учебной деятельности;
- пересмотр методической подготовки к урокам;
- организация дифференцированного подхода к учащимся;
- изучение причин негативного отношения класса к физкультуре;

- другие направления.

28. На собрании говорили о дисциплине. Тренер вспомнил все: опоздания, неряшливую форму, выкрики на занятиях... О хорошем промолчал. А добрые дела были: навещали большого товарища, помогали в суде. Вопрос...

Вопрос...

29. На тренировке педагог суров и строг. Занимающиеся четко выполняют команды. Отсутствует лишь необходимый эмоциональный фон: радость движения и единства. По всему видно, что натянутость в отношениях испытывают и взрослые, и дети. Но менять стиль общения педагог не спешит: порядок влияет на результат.

Какие ориентиры в общении с детьми следует предпочесть на тренировке? По-видимому, здесь желательны:

- активное одностороннее воздействие;
- взаимодействие при установке обеих сторон на сотрудничество;
- насыщение отношений общими переживаниями;
- переход от авторитарной формы отношений к авторитетной;
- принятие других решений.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях выполняемых действий имеются негрубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

**5. Решение задач по созданию моделей (конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия, программы, плана работы и т.д.)** - это специально организованный преподавателем и самостоятельно выполняемый обучающимися комплекс действий, завершающихся созданием творческого продукта, представляет собой гибкую модель организации образовательно-воспитательного процесса, связанную с будущей профессиональной деятельностью обучающегося, формирующую профессиональные, коммуникативные, социальные компетенции.

#### **Примеры задач по созданию моделей.**

*Составить* конспекта-сценария, плана мероприятий, проведения беседы, мероприятия по воспитательной спортивной работе.

#### **Критерии оценки:**

**Пороговый уровень:** Студент в основном правильно построил модель, допустил несущественные ошибки или некоторые несоответствия требованиям к предложенной модели, слабо аргументировал свою работу, уровень креативности имеется, но невысокий, разработанная модель на выходе скорее традиционная.

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом **пропущенного** занятия проводится в следующих формах: написание реферата с презентацией по теме семинара с последующим собеседованием с преподавателем (тема реферата обозначается преподавателем); самостоятельная работа студента над вопросами семинара, с кратким их конспектированием или схематизацией с последующим собеседованием с преподавателем.

Форма отработки студентом пропущенного семинарского занятия выбирается преподавателем.

Если пропущено практическое занятие, то студент приходит в специально выделенное для этого время; он самостоятельно выполняет практическую работу, решает ситуационные задачи и отвечает на вопросы преподавателя. Пропущенные практические занятия отрабатываются по соответствующему разделу учебной дисциплины. Отработка засчитывается, если студент свободно оперирует терминологией, которая рассматривалась на занятии, которое подлежит отработке, отвечает развернуто на вопросы, подкрепляя материал примерами.

Студенту, имеющему право на свободное посещение занятий, выдается график индивидуальной работы.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы (раздела), где студент представляет краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной теме. Объем реферата может достигать 10-15 стр.

**Презентация** – представление студентом наработанной информации по теме реферата в виде набора слайдов, подготовленных в выбранной программе.

***Примерные темы рефератов:***

1. Возникновение и становление педагогики в первобытном обществе и древних государствах.
2. Развитие педагогической мысли в Средневековье.
3. Развитие и становление педагогики в России.
4. Структура и содержание одной из педагогических технологий.
5. Методология игрового проектирования в учебной деятельности.
6. Педагогический опыт и его роль в компетентности спортивного педагога.
7. Опишите педагогический опыт вашего наставника по следующему плану: педагогическая позиция тренера, уровень и характер взаимодействия в системе «тренер – спортсмен - группа», результат деятельности.
8. Развивающий потенциал спорта как экстремального вида деятельности.
9. Роль психолого-педагогических принципов при формировании личности в спорте.
10. Коллектив, его воспитательные возможности.
11. Особенности управления коллективом в детско-юношеском спорте.
12. Основные доминанты развития в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте.
13. Основные кризисные периоды в возрастном развитии детей.
14. Особенности проявления кризиса подросткового возраста.
15. Воспитательная деятельность как традиционный вид педагогической деятельности.
16. Личность и социально-психологический климат в коллективе.
17. Коллектив как объект и субъект спортивного воспитания.
18. Воспитание и самовоспитание.
19. Активные методы обучения способствуют формированию творческой деятельности специалиста.
20. Значение процессов воображения. Фантазии и импровизации в моей будущей профессиональной деятельности.
21. Роль и функции различных компонентов творчества в моей будущей профессиональной деятельности.
22. Волевая сфера спортсмена и ее проявление в спортивной деятельности.
23. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
24. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
25. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
26. Психологически климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности.
27. Личность студента в образовательном процессе ВУЗа.

28. Профессиональная компетентность специалиста по физической культуре и спорту.  
 30. Физическая культура личности и ее формирование.  
 31. Способы формирования управленческой команды в деятельности организации.  
 32. Роль корпоративной культуры в деятельности организации.  
 33. Организационная структура учебного процесса и ее развитие.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:***

Реферат – основные требования к выполнению реферата выполнены, но имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в повествовании, не выдержан объем реферата, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Презентация - соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал реферата недостаточно полно иллюстрирован.

**Промежуточная аттестация** – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Основные формы: **зачет**

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
Практические работы	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной работы. Практически не посещает занятия.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы. Посещает занятия, но не системно.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок. Посещает занятия, но не в полном объеме.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленное нормативом время. Посещает все занятия, практически полностью.
Самостоятельная	Не аттестован	Студент неполно изложил задание; при изложении

работа	(Не удовлетворительно)	были допущены существенные ошибки; результаты выполнения работы не удовлетворяют требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий; излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; материал оформлен неаккуратно или не в соответствии с требованиями.
	Средний (Хорошо)	Студент неполно, но правильно изложил задание; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала; материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями.
	Высокий (Отлично)	Студент обстоятельно, с достаточной полнотой излагает соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала. Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями.
Контрольная работа / Тестирование	Не аттестован (Не удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
	Средний (Хорошо)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.
	Высокий (Отлично)	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все задания; правильно выполняет



		анализ ошибок.
--	--	----------------

Выполнение учебных заданий по дисциплине в семестре оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х текущих аттестаций). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х текущих аттестаций).

При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

Шкала оценивания	Рейтинговая оценка	Традиционная оценка
		50 и менее
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

### 6.1. Основная литература:

1. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Под ред. С. Д. Неверковича. – М : Академия, 2010. – 336 с. – ISBN 978–5–7695–6399–7. – Текст : непосредственный.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры : учебник / Б.А. Карпушин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 300 с. – ISBN 978–5–9718–0648–6. – Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69829> (дата обращения: 14.01.2020). – Режим доступа: для авториз. Пользователей
3. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд–во Урал. ун–та. – 244 с. – (Университеты России). – ISBN 978–5–534–05600–6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686> (дата обращения: 14.01.2020).

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : учебник / Б. А. Карпушин. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с. : ил. – ISBN 978–5–9718–0648–6. – Текст : непосредственный.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М : ИНФРА–М, 2012. – 208 с. – ISBN 978–5–8199–0325–4. – Текст : непосредственный.
3. Педагогика физической культуры / Под ред. В. И. Криличевского, А. Г. Семёнова, С.Н. Бекасовой. – М. : КНОРУС, 2012. – 320 с. – ISBN 978–5–406–00760–0. – Текст : непосредственный.
4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / под науч. ред. И.В. Еркомайшвили. – М. : Юрайт: Екатеринбург: Изд–во Урал. ун–та, 2018. – 244 с. – ISBN 978–5–534–05600–6. – Текст : непосредственный.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст: электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
3. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
4. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2013. – URL: [http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r\\_plus/cgiirbis\\_64\\_ft.exe](http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe) (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
5. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

30.

**8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных**  
**сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники,**  
**программного обеспечения.**

*В том числе описание материально-технической базы (в т.ч. программного обеспечения), рекомендуемой для адаптации электронных и печатных образовательных ресурсов для обучающихся из числа инвалидов.*

*Для дисциплин ТуМ ИВС и ТСТ в ИВС материально-техническое обеспечение соотносится с Приложением 11 федеральных стандартов спортивной подготовки.*

1. Аудитория для проведения занятий.
2. Компьютер ICLRAY, проектор Casio, экран настенный Projecta, акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.  
Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
  - абонемент 269,28 кв.м.: персональный компьютер ICL RAY – 4 шт., доступ к Интернет, МФУ XeroxPhaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP;
  - электронный читальный зал 108 кв.м.: интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, МФУ XeroxPhaser 3320 XPS – для сотрудника электронного читального зала и 29 шт. персональных компьютеров ICL RAY – для читателей, доступ к Интернет ресурсам.
  - читальный зал 1130,42 кв.м: ИнфоматЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.

**Перечень информационных технологий и программного обеспечения,**  
**используемых при освоении дисциплины**

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»).

MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».

MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - Номер лицензии: 65059285 (Сублицензионный договор с ООО «Синтез» №228 от 10.04.2015).

Kaspersky Endpoint Security стандартный Russian Edition. 500 – 999 Node 2 year Educational Renewal License – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).