

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мухамбеталиева Алсу Сабиловна
Должность: Ведущий специалист отдела МКО
Дата подписания: 20.03.2026 11:48:22
Уникальный программный ключ:
a704735d5ef2b8c074250c71fd1f1621051fd8e1

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и
цифровой трансформации

Павлова А.В.

« 30 » марта 2023 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*

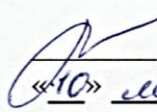
**квалификация
Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения: очная
очная, заочная

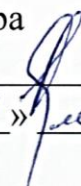
Автор (ы) программы: к.и.н., доцент Аппакова-Шогина Н.З.

Программа обсуждена на заседании кафедры «10» марта 2023 года, протокол 8.

и.о. Заведующего
кафедрой СГД

 / Фан-Юнг Г.Ю.
«10» марта 2023 г..

Начальник
информационно-
ресурсного
центра

 / Зубкова Ю.О.
« 14 » марта 2023 г.

Начальник учебного
отдела

 / Камалова
Г.И.
« 24 » марта 2023 г.

Казань – 2023

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
УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации. УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции • УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ПС 05.003 «Тренер» • <i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося (Этические нормы в области спорта)</i> • <i>E/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности (Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации)</i> ПС 01.001 «Педагог» • <i>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики)</i> • <i>A/02.6 Воспитательная деятельность (Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися)</i> • <i>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 актуальные события современности)</i> ПС 01. 003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых	УК-5 (УК-5.1; 5.2; 5.3) Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах

	• <i>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 учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы)</i>	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина Б1.0.01 Философия относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды 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		26								26
Семинары										
Практические занятия		26								26
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		зачет								зачет
Самостоятельная работа (всего)		20								20
Общая трудоемкость	Часы	72								72
	Зачетные единицы	2								2

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	УК-5	6

		сознание. Место философских знаний в системе научного знания. Основные функции философии. Методы философского познания мира. Значение философской культуры для подготовки высококвалифицированных специалистов.		
2	История философии	Основные этапы исторического развития философии. Основные философские школы в Древней Индии (буддизм) и Китае (конфуцианство, даосизм). Онтологические, социально-философские и этические аспекты древних учений. Основные этапы античной философии: • Досократовский: Милетская школа (Фалес, Анаксимандр, Анаксимен), Элейская школа (Парменид, Ксенофан, Парменид, Зенон, Мелисс), учение Гераклита; школа пифагорейцев, атонизм Демокрита. • Классический: учение Сократа о сущности человека и Блага, философия Платона (теория идей, учение о государстве), энциклопедическая философская система Аристотеля. • Эллинистический (эпикурейцы, стоики, скептики, эклектики, неоплатоники). Проблематика античной философии: поиск первоначала, космоцентризм, диалектика, проблема человека, познание. 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. 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). Научная революция XVII века и ее влияние на философию. Философия Ф. Бэкона: разработка эмпирического метода, критика схоластики. Философия Р.Декарта: проблема достоверности знания. Рационализм. Характеристика взглядов Г.Лейбница, К.Спинозы, Дж.Локка, Беркли и Юма. «Эмпиризм» и «рационализм» как метод познания. Общественно-правовой идеал Просвещения (Ф.Вольтер Ж-Ж.Руссо, Д.Дидро, К.Гельвеций,	УК-5	24

		П.Гольбах). Развитие теории «общественного договора». Немецкая классическая философия. Философия И.Канта: критическое исследование познавательных 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). Иррационализм в философии. Отсутствие общих принципов философствования и многообразие направлений. Учение А.Шопенгауэра о мировой воле.. 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.		
3	Основы онтологии	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. Философское понимание пространства и времени. Основные свойства пространства и времени.	УК-5	8
4	Основы гносеологии	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. Диалектическая взаимосвязь категорий единичного и общего, сущности и явления. Форма и содержание, возможность и действительность. Необходимость и случайность. Возможность, действительность, вероятность.	УК-5	8

5	Основы философской антропологии	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 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.	УК-5	8
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			72

5. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения

УК-5	ПС 05.003 «Тренер» <i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося (Этические нормы в области спорта)</i> <i>E/01.6 Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности (Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации)</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение (Соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики)</i> <i>A/02.6 Воспитательная деятельность (Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися)</i> <i>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 актуальные события современности)</i> ПС 01. 003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых <i>A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания</i>	УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации. УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации. УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции

	<i>(Определять цели и задачи взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, планировать деятельность в этой области с учетом особенностей социального и этнокультурного состава группы)</i>	

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	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Представляемая информация логически не связана. Не использованы	Не аттестован

тему	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.	(Неудовлетворительно)
	Проблема 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)
	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов. Используются 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)
	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы 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 уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.	Высокий (Отлично)
Зачет. Ответ на вопрос билета	Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.	Не аттестован
	Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся	Низкий уровень (Удовлетворительно)

	недостаточно веские доказательства. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.	
	Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала. Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.	Средний уровень (Хорошо)
	Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. На вопросы отвечает уверенно, по существу.	Высокий уровень (Отлично)

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

Сдача экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

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

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
МОДУЛЬ 1.				
	УК-5	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-5	Устный опрос	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
	УК-5	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	2 3 4 5
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК-5	Практические работы	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-5	Тестирование	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-5	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	— не аттестован	0 – 14
		— низкий	15 – 32
		— средний	33 – 42
		— высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля успеваемости 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 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован Низкий Средний Высокий	50 и менее 51 – 65 66 – 84 85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль **успеваемости** 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 текущего контроля 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.

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.

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.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачета.

Зачет по дисциплине служит для оценки работы обучающегося в течение года обучения 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 может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы билета.

Виды и формы отработки пропущенных занятий

Пропущенные учебные занятия подлежат отработке.

Отработка студентом пропущенного занятия проводится в следующих формах: 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.

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

6.1. Основная литература:

1. Гуревич, П. С. Философия: учебник для вузов / П. С. Гуревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 457 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00423-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/449914> (дата обращения: 12.02.2021).

2. Спиркин, А. Г. Общая философия: учебник для вузов / А. Г. Спиркин. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 267 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01346-7. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/450751> (дата обращения: 12.02.2021).

3. Спиркин, А. Г. Философия: учебник / А. Г. Спиркин. – М.: Юрайт, 2011. – 828 с. – (Основы наук). – ISBN 978-5-9916-1239-5. – Текст: непосредственный.

4. Медведева, О. А. Философия. Человек. Общество. Культура : учебное пособие / О. А. Медведева. – СПб. : [б. и.], 2020. – 237 с. – (Электронная библиотека университета им. П.Ф. Лесгафта). – Текст: электронный // Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Миронов, В. В. Философия: учебник / В. В. Миронов. – М.: Проспект, 2011. – 240 с. – ISBN 978-5-392-02368-4. – Текст: непосредственный.

6.2. Дополнительная литература:

1. Медакова, И. Ю. Практикум по философии: учебное пособие / И. Ю. Медакова. – М.: ФОРУМ, 2012. – 192 с. – ISBN 978-5-91134-586-0. – Текст: непосредственный.

2. Нижников, С. А. История философии: учебник / С. А. Нижников. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 336 с. – ISBN 978-5-16-004929-8. – Текст: непосредственный.

3. Нижников, С. А. Философия: учебник / С. А. Нижников. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 461 с. – ISBN 978-5-16-005190-1. – Текст: непосредственный.

4. Гуревич, П. С. Философия: учебник / П. С. Гуревич. – М.: Юрайт, 2013. – 574 с. – (Бакалавр. Базовый курс). – ISBN 978-5-9916-2840-2. – Текст: непосредственный.

5. Вечканов, В. Э. Философия: учебное пособие / В. Э. Вечканов, Н. А. Лучков. – М.: РИОР: ИНФРА-М, 2012. – 136 с. – ISBN 978-5-369-01070-9. – Текст: непосредственный.

6. Руденко, А. М. Философия в схемах и таблицах: учебное пособие / А. М. Руденко. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 382 с. – ISBN 978-5-222-28966-2. – 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 «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 (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 (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизированных 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.

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: Информат 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 2021-2022 года приема.

Авторы-разработчики: к.и.н., доцент Аппакова-Шогина Н.З.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и
цифровой трансформации

Павлова А.В.

«30» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

История России

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
49.03.04 Спорт**

*Направленность (профиль) подготовки
Спортивная подготовка в ациклических видах спорта*

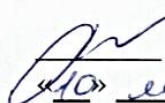
квалификация
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения _____ очная _____
очная, заочная

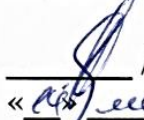
Авторы программы: к.и.н., доцент Салимов А.М., к.и.н., доцент Фан-Юнг Г.Ю.

Программа обсуждена на заседании кафедры СГД
«10» марта 2023 года Протокол № 8.

и.о. Заведующего
кафедрой СГД

 / Фан-Юнг Г.Ю.
«10» марта 2023 г.

Начальник
информационно-
ресурсного центра

 /Зубкова Ю.О.
«10» марта 2023 г.

Начальник учебного
отдела

 /Камалова Г.И.
«10» марта 2023 г.

Казань – 2023

I. 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

Формируемые компетенции	Формируемые знания, умения и навыки
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Знания - основные философские идеи и категории в их историческом развитии и социокультурном аспекте; - различные исторические типы культур; - основы межкультурной коммуникации, принципы соотношения общемировых и национальных культурных процессов
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Умения - объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности; - адекватно оценивать межкультурные диалоги в современном обществе; - толерантно взаимодействовать с представителями различных культур
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	Навыки и/или опыт деятельности: - анализ философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; - межкультурное взаимодействия с учетом разнообразия культур;

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина История России относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на **1** курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет с оценкой*.

III. 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	144	72	72						
В том числе:									
Лекции	40	20	20						
Семинары									
Практические занятия	76	38	38						
Промежуточная аттестация									
(зачет/зачет с оценкой)	з/о		з/о						
Самостоятельная работа (всего)	28	14	14						
Контроль	-	-	-						

Общая трудоемко- сть	Часы	144	72	72						
	Зачетные единицы	4	2	2						

IV. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Форми- руемая компет- енция	Всего часов
1	Введение. История в системе социально- гуманитарных наук, Основы методологии исторической науки. Исследователь и исторический источник.	Место истории в системе социально-гуманитарных наук. 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.	УК-5	10
2	Раздел I. Особенности становления государственности и в России и в мире	Древний Восток и Античный мир: Египет: нильская цивилизация и ее особенности; Месопотамия: от первых городов государств до становления Ассирийской державы. Древний Китай. Китайская цивилизация от времени образования первых государств до крушения империи Хань. Краткий обзор. Древняя Индия. Античный мир - колыбель европейской цивилизации: Античная Греция: от крито-микенской культуры к эпохе эллинизма; Античный Рим: опыт мировой империи. Западная Европа, Византия в раннее средневековье: Западная Европа в V - начале XII вв.: от варварских королевств к Священной Римской империи. Византийская империя (IV-XII вв.): государство и общество. Становление цивилизации Древней Руси: Древние народы, государственные образования на территории России. Восточные славяне: этнокультурные и социально-политические процессы становления и развития государственности: - первые политические объединения восточных славян; - зарождение древнерусской государственности и норманны. Древнерусское (Киевское) государство (середина IX-XII вв.): от укрепления власти киевских князей к политическому распаду: Образование Древнерусского государства и политика первых киевских князей. Древняя Русь при Владимире Святославиче 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.	УК-5	16
3	Раздел II. Русские земли в XIII-XV веках и европейское Средневековье	Средневековая Европа и Восток в XIII-XV вв.: особенности исторического процесса: Средневековье как историческая стадия европейской цивилизации: - западноевропейский регион (Священная Римская империя): общество и государство;	УК-5	22

		- эволюция политической системы и становление сословной монархии. Особенности исторического процесса на Востоке: - средневековые как этап истории Востока; - образование Монгольской державы; - причины и направления монгольской экспансии. Европа и страны Востока: торгово-экономическое и политическое взаимодействие. Отражение экспансии немецких и шведских рыцарей в Западную и Северо-западную Русь. Объединение княжеств Северо-Восточной Руси вокруг Москвы. Причины и условия возвышения Москвы. Этапы объединения русских земель вокруг Москвы. Процесс централизации в законодательном оформлении. Судебник 1497 г. Формирование дворянства как опоры центральной власти.		
4	Раздел III. Россия в XVI-XVII веках в контексте развития европейской цивилизации	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. 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 сущность и последствия. Основные направления внешней политики в XVII в.	УК-5	24
5	Раздел IV. Россия и мир в XVIII-XIX веках: попытки модернизации и промышленный переворот	Европа: кризис «старого порядка» и особенности «эпохи Просвещения». 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. 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; - война и дипломатия. Российская империя после Петра Великого: «эпоха дворцовых переворотов»: - борьба придворных группировок за власть; - Россия и европейские державы. 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. Император Павел I: Российская империя на рубеже веков.	УК-5	30

		XIX столетие в истории России: самодержавие в поисках оптимальной модели развития: 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.		
6	Раздел V. Россия и мир в XX веке	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. 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 империи. Россия в период революционных потрясений и Гражданской войны: - 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. Мировое сообщество между мировыми войнами: - мировой экономический кризис 1929 г. и «великая депрессия», пути выхода из кризиса и выбор модели экономического и политического развития; - 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. Советский Союз в 1945- 1953 гг.: - восстановление и развитие хозяйства; - идеологические кампании и политические репрессии; - смена власти в Кремле. Формирование биполярной мировой системы в постиндустриальную эпоху Ведущие страны Запада и Востока в постиндустриальную эпоху: НТР и ее влияние на экономическое и политическое развитие и интеграционные процессы. СССР в 50-80-е годы: - советское государство и общество в условиях процесса десталинизации; - хрущевская «оттепель: достижения и противоречия;	УК-5	30

		- 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.		
7	Раздел VI. Россия и мир в XXI веке.	Мировое экономическое, политическое и культурное пространство: проблемы глобализации. Российская Федерация на рубеже веков: - становление суверенного государства и начало радикальных реформ; - политические процессы: власть и общество. Россия в первое десятилетие XXI века: государство и общество: - экономическое и социальное развитие; - внутриполитические процессы; - внешнеполитический курс: основные приоритеты и их реализация.	УК-5	30
	Контроль		УК-5	18
	Итого:			180

V. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Формируемые компетенции	Соотнесенные профессиональные стандарты	Индикаторы достижения
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ПС 05.012 «Тренер-преподаватель» А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	Знания - основные философские идеи и категории в их историческом развитии и социально культурном аспекте; - различные исторические типы культур; - основы межкультурной коммуникации, принципы соотношения общемировых и национальных культурных процессов
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах		Умения - объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности; - адекватно оценивать межкультурные диалоги в современном обществе; - толерантно взаимодействовать с представителями различных культур
УК- 5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах		Навыки и/или опыт деятельности: - анализ философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; - межкультурное взаимодействия с учетом разнообразия культур;

Оценочные средства, уровни и критерии оценивания сформированности компетенций

оценочное средство	Уровни оценивания	Критерии оценивания

Собеседование (Устный опрос)	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.
	Низкий (Удовлетворительно)	Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок.
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике.
Практическая работа	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.
	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.
	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 (задания) выполняет правильно, без ошибок, в установленном нормативом время.
Тестовое задание	Не аттестован	Правильно выполнено 50% и менее тестовых заданий
	Низкий уровень (Удовлетворительно)	Правильно выполнено 51% – 65 % тестовых заданий
	Средний уровень (Хорошо)	Правильно выполнено 66 % – 84%
	Высокий уровень (Отлично)	Правильно выполнено 85% – 100% тестовых заданий
Доклад (реферат) на заданную (выбранную) тему	Не аттестован (Неудовлетворительно)	Студент имеет отдельные представления об изученном материале; не может полно и правильно ответить на поставленные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки. 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.
	Низкий (Удовлетворительно)	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна.

		Студент знает лишь основной материал; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя.
	Средний (Хорошо)	Студент твердо знает учебный материал; отвечает без наводящих вопросов и не допускает при ответе серьезных ошибок. Ответы на вопросы полные и/или частично полные. Демонстрирует высокий уровень коммуникативных навыков, удерживая внимание аудитории
	Высокий (Отлично)	Студент глубоко изучил учебный материал; последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы; свободно применяет полученные знания на практике. 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 уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей). Сдача зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

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

Структура оценки сформированности компетенций на этапе текущего изучения дисциплины

**Структура оценки сформированности компетенций на этапе
текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины**

Контролируемые разделы	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	Уровни сформированности компетенции	
МОДУЛЬ 1.				
	УК-5	Тестирование, доклад (реферат), дискуссия, тестовые задания	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10
	УК-5	Семинар-дискуссия, доклад (реферат), тестирование, контрольная работа	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5– 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК-5	Тестирование, доклад (реферат),	не аттестован низкий	4 и менее 5– 6

		дискуссия, тестовые задания	средний высокий	7 – 8 9 – 10
	УК-5	Семинар- дискуссия, доклад (реферат), тестирование, контрольная работа	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-5	Зачет с оценкой	— не аттестован — низкий — средний — высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
макс: 50 баллов			

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 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован Низкий Средний Высокий	50 и менее 51 – 65 66 – 84 85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции

50 и менее	Не зачтено	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль **успеваемости** 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 текущего контроля 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.

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.

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. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

4. Доклад (реферат) на заданную (выбранную) тему - это самостоятельное научное исследование на определенную тематику или краткое письменное изложение результатов своей научной работы. Реферат позволяет оценить способности студента к самостоятельному сбору, обработке и структурированию и анализу информации

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме зачёта с оценкой.

Зачет по дисциплине 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 может проводиться в форме

тестирования или в форме ответа на вопросы.

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.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Алексеева, Т.И., Фан-Юнг, Г.Ю. Из истории модернизации России: учебное пособие / Т.И.Алексеева, Г.Ю.Фан-Юнг. – Казань.: Изд-во ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 174 с. – ISBN 978-5-6049357-5-0

2. Всемирная история в 2 ч. Часть 1. История Древнего мира и Средних веков: учебник / под ред. Г.Н. Питулько. — М.: Юрайт, 2020. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 78-5-534-08094-0. — Текст: непосредственный.

3. Всемирная история в 2 ч. Часть 1. История Древнего мира и Средних веков: учебник для вузов / Г. Н. Питулько, Ю. Н. Полохало, Е. С. Стецкевич, В. В. Шишкин; под редакцией Г. Н. Питулько. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 129 с. — ISBN 978-5-534-08094-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450882> (дата обращения: 25.06.2020).

4. Зуев, М. Н. История России: учебник и практикум для вузов / М. Н. Зуев, С. Я. Лавренов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 545 с. — ISBN 978-5-534-02724-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449643> (дата обращения: 09.02.2021).

5. Зуев, М. Н. История России: учебное пособие / М. Н. Зуев. — М : Юрайт, 2011. — 655 с. — ISBN 978-5-9916-1122-0. — Текст: непосредственный.

6. Кириллов, В. В. История России: учебное пособие / В. В. Кириллов. — М.: Юрайт, 2011. — 661 с. — ISBN 978-5-9916-1093-3. — Текст: непосредственный.

7. Шабалина, Ю. В. История: с древнейших времён до наших дней: учебное пособие / Ю. В. Шабалина. — Казань: ФГБОУ ВПО "Поволжская ГАФКСиТ", 2014. — 172 с. — ISBN 978-5-4428-0056-2. — Текст: непосредственный.

7.2. 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. — ISBN 978-5-9558-0090-5 — Текст: непосредственный.

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. — ISBN 978-5-392-09127-0. — Текст: непосредственный.

3. Сёмин, В. П. История России: проблемы и вопросы: учебное пособие / В. П. Сёмин. – М.: КНОРУС, 2016. – 642 с. – ISBN 978–5–406–05381–2. – Текст: непосредственный.
4. Хрестоматия по истории России: учебное пособие / Авт.–сост. А.С. Орлов, В.А. Георгиев, Н.Г. Георгиева, Т.А. Сивохина. – М.: Проспект, 2014. – 592 с. – ISBN 978–5–392–12185–4. – Текст: непосредственный.
5. Фан-Юнг, Г.Ю. Рабочая тетрадь по предмету «История»: учебно-методическое пособие / Г.Ю. Фан-Юнг. – Казань.: Изд-во ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 102 с. – ISBN 978-5-6049357-4-3

VII. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

При прохождении учебной дисциплины используется система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ».

Интернет-ресурсы:

1. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 15.08.2023). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 15.08.2023). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – Москва, 2005. – Текст: электронный. . – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.08.2023).
4. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 24.08.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – Текст: электронный. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения 15.08.2023).
6. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: <https://minsport.tatarstan.ru/> (дата обращения: 15.08.2023).
7. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: <http://minmol.tatarstan.ru> (дата обращения: 15.08.2023)
8. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008. – Текст: электронный. – URL: <http://minstm.gov.ru> (дата обращения: 15.08.2023).
9. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2022 – . – URL: <http://unifirst.ru/ru/> (дата обращения 15.08.2023). – Текст электронный.
10. Электронный каталог ПГУФКСиТ. – Текст: электронный. – Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: официальный сайт. – Казань, 2022. – URL: http://lib.sportacadem.ru/cgi-bin/irbis64r_plus/cgiirbis_64_ft.exe (дата обращения: 15.08.2023). – Режим доступа для авторизированных пользователей в соответствии с внутренним порядком ГУФКСиТ.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Обучающимся 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.

8.2. Рекомендации по подготовке к семинарскому (практическому) занятию

Важной составной частью учебного процесса в Университете являются семинарские и практические занятия. Семинарские занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают обучающимся 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 обучающимся быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь па второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать обучающимся 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 рефератов;
- 3) решение практических заданий;
- 4) выполнение кейс-задач;
- 5) выполнение контрольных работ и тестовых заданий;
- 6) заслушивание докладов с презентациями

Закрепление полученных знаний осуществляется разными способами:

1. в процессе самостоятельной подготовки к занятию обучающиеся 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 обучающиеся 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 магистрантами рефератов или сообщений по специальным вопросам, а также подготовка всех обучающихся по одним и тем же вопросам по одним и тем же первоисточникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1-й - организационный;
- 2-й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся 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 обучающегося 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 обучающийся 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.

Обучающимся 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.

Обучающимся, 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, изученной на занятии. Обучающиеся, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.

8.3. 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 обучающихся 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 магистрантам 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 обучающихся 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 обучающихся.

8.4. Рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Это сложный процесс, требующий выработки определенных навыков, поэтому магистранту 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 обучающегося, поскольку глубокое изучение именно этих материалов позволит ему уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно, освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение магистрантом 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.

8.5. Методические указания для подготовки к зачету с оценкой

Промежуточная аттестация успеваемости и качества подготовки обучающихся предназначена для определения степени достижения учебных целей по дисциплине и проводится в форме зачета с оценкой.

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 и/или тестирования.

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 обучающихся к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного года (семестра);
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете/тесте.

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 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 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 обучающийся 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 директором и утвержденному проректором по учебной работе и цифровой трансформации.

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 зачетного билета. Обучающийся выбирает билет, называет преподавателю его номер, знакомится с содержанием вопросов и готовится к ответу. Преподаватель предоставляет 20 минут на подготовку к ответу.

Преподаватель, заслушав ответ, задает при необходимости дополнительные (уточняющие) вопросы, оценивает знания обучающегося в соответствии с критериями, принятыми в Университете, объявляет оценку и разрешает обучающемуся выйти из аудитории.

Обучающимся, получившим на зачете неудовлетворительную оценку, решением директора устанавливаются дополнительные (индивидуальные) сроки сдачи (повторной сдачи) зачёта.

8.6. Разъяснения по работе с рейтинговой системой

Рейтинговая система представляет собой один из очень 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 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 итогового контроля по данной дисциплине предусмотрена сдача зачета с оценкой, 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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень информационных технологий и программного обеспечения, используемых при освоении дисциплины

Система обучения с применением элементов дистанционных образовательных технологий. – Текст: электронный // Официальный сайт ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». – URL: <http://do.sportacadem.ru/> (регистрация в системе в соответствии с внутренним порядком ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»).

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: 24C4-211227-130818-580-828 (сублицензионный договор с ООО «Софт решения» №5204/1776 от 09.12.2021).

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, тер. Деревня Универсиады, зд. 35, аудитория для проведения лекционных и практических занятий.

Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы:

Интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W, персональный компьютер ICL RAY, Моноблок S922 Mi.1 (12 шт.), акустическая система активная Sven (2x25 Вт), доступ к Интернету.

Для организации самостоятельной работы обучающимся предоставляется электронный читальный зал и читальный зал информационно-ресурсного центра:

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

- электронный читальный зал (108 кв.м.): персональный компьютер ICL RAY - 30 шт., МФУ Xerox Phaser 3320 XPS;

- читальный зал (1130,42 кв.м.): 88 посадочных мест для читателей;

- научный зал (55 кв.м.): персональный компьютер ICL RAY – 6 шт., доступ к Интернет, МФУ Xerox Phaser 3320, МФУ Xerox PS Fax, МФУ HP Laserjet V1530 MFP; интерактивная доска SMART Board 685i5 со встроенным проектором UF75W.

- мобильный класс - Аппаратно-программный комплекс (АПК) на 21 ноутбук, 35 посадочных мест.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки Спорт 2023 года приема.

Автор(ы):

Салимов А.М. _____

(подпись)

Фан-Юнг Г.Ю. _____

(подпись)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра иностранных языков и языкознания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации

Павлова А.В.

«30» марта 2023 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
Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения очная
очная, заочная

Автор (ы) программы: к.п.н., доцент Гарипова А.Н.

Программа обсуждена на заседании кафедры

«1» марта 2023 года, протокол № 6.

Заведующий
кафедрой

Начальник
информационно-
ресурсного центра

Начальник учебного
отдела

Лавицкая З.И.

«1» марта 2023 г.

Зубкова Ю.О.

«14» марта 2023 г.

Камалова Г.И.

«21» марта 2023 г.

Казань – 2023

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
Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	ПС 05.003 «Тренер» <i>A/02.5</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</i> <i>(воспитатель, учитель)</i> <i>A/01.6</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>A/01.6</i>	УК-4

5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.01 Иностранный язык относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)», формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе очной формы обучения. Виды промежуточной аттестации – экзамен.

6. 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	104	54	50						
В том числе:									
Лекции	4	4							
Семинары									
Практические занятия	100	50	50						
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	Экзамен 27		Экзамен 27						
Самостоятельная работа (всего)	85	18	31						
Часы	180	72	108						

Общая трудоемкость	Зачетные единицы	5	2	3						

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1 семестр				
1	Я - спортсмен.	Мои первые шаги в спорте. Мой наставник. Мои спортивные достижения. Роль ФКиС в моей жизни. Моя профессия – профессиональный спортсмен: личностное развитие и перспективы карьерного роста. Грамматический минимум по разделу: времена группы Simple	УК – 4	14
2	Наш ВУЗ	Моя академия (история, структура, учебные и спортивные сооружения, спортивная деятельность). Известные выпускники моего вуза. Жизнь студента – спортсмена. Академическая мобильность. Зарубежные программы студенческого обмена для спортсменов. Грамматический минимум по разделу: времена группы Continuous	УК – 4	14
3	Избранный вид спорта	Классификации видов спорта. Зимние и летние виды спорта. Циклические и ациклические виды физической нагрузки. Спортивная лексика. Грамматический минимум по разделу: времена группы Perfect	УК – 4	14
4	Моя тренировка	Моя тренировка (место, время проведения; основные этапы тренировочного занятия). Тренировочный инвентарь. Современные тенденции в методике спортивной тренировки. Активная лексика тренера (команды, рекомендации).	УК – 4	14

		Грамматический минимум по разделу: Modal Verbs		
5	Спортивное питание	Основы здорового образа жизни. Питание спортсмена и его особенности. Вредные привычки и их последствия для спортсменов. Здоровье сберегающие технологии. Рацион атлета. Мойрацион. Грамматический минимум по разделу: Comparative Degrees of Adjectives and Adverbs	УК – 4	16
2 семестр				
6	Россия – спортивная держава	Спортивное движение в России. Выдающиеся спортсмены. Традиционные виды спорта россиян. Казань – спортивная столица России. Современные спортивные сооружения и инфраструктура. Основные направления развития ФКиС в стране. Задачи спортивных федераций по подготовке высококлассных спортсменов. Грамматический минимум по разделу: Sequence of Tenses	УК – 4	16
7	Система физической культуры и спорта за рубежом	Спортивное разнообразие. Спортивные сооружения и инфраструктура. Выдающиеся зарубежные спортсмены. Система подготовки спортсменов за рубежом. Роль государства в укреплении здоровья нации (зарубежный опыт). Грамматический минимум по разделу: Direct and Indirect Speech	УК – 4	16
8	Студенческий спорт	История студенческого спорта. Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Роль ФКиС в воспитании молодого поколения. Грамматический минимум по разделу: Non-finite verb forms	УК – 4	16
9	Универсиады	История всемирных университетских игр. Зимние и летние универсиады.	УК – 4	16

		Принципы судейства соревнований, вычеты за ошибки. Медицинское сопровождение студенческих команд (травмы, реабилитация) Грамматический минимум по разделу: Participle I, II		
10	Спортивные соревнования	Виды и уровень спортивных состязаний, периодичность их проведения. Физическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Критерии отбора спортсмена на соревнования. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Участие советских и российских спортсменов в международных соревнованиях. Проблема допинга в спорте. Воздействие запрещенных препаратов на организм спортсмена. Всемирный антидопинговый кодекс. Грамматический минимум по разделу: The Passive Voice	УК – 4	16
11	Олимпийские игры	Древние Олимпийские игры. Зимние и летние Олимпийские игры. Символика, девиз и ритуал проведения. Критерии включения вида спорта в Олимпийскую программу. Выдающиеся олимпийские чемпионы. Деятельность МОК и МПК. Грамматический минимум по разделу: Gerund	УК – 4	14
12	Паралимпийские игры	История паралимпийского движения. Паралимпийские виды спорта. Сурдлимпийские игры. Федерация адаптивного спорта. Выдающиеся паралимпийские чемпионы. Роль спортивных волонтеров в проведении спортивных мероприятий. Роль спортивного маркетинга в олимпийском движении. Грамматический минимум по разделу: Complex Object	УК – 4	14

13	Итого	180

5. ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ В ХОДЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-4	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</i>	Знает систему иностранного (английского) языка и основы деловой коммуникации
	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</i> ПС 01.001 «Педагог» <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 с ограниченными возможностями здоровья</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся</i>	Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на иностранном языке
	ПС 05.003 «Тренер»	Владеет различными формами, видами устной и письменной

	<i>А/02.5 Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях</i>	коммуникации на иностранном языке

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)
Ситуационная задача	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.	Не аттестован (Неудовлетворительно)
	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.	Средний уровень (Хорошо)
	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	Высокий уровень (Отлично)

	аккуратно выполнил все задания; правильно выполняет анализ ошибок.	
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)
Ответ на вопрос экзаменационного билета	Студент показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом.	Не аттестован
	Студент показывает недостаточные знания лекционного и практического материала, при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные вопросы отвечает неуверенно, допускает ошибки. В ответе не всегда присутствует логика, приводятся недостаточно веские доказательства. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент показывает достаточный уровень компетентности, знание лекционного и практического материала. Ответ построен логично, привлекается информативный и иллюстративный материал, но при ответе выпускник допускает некоторые ошибки в теоретической части. Уверенно, профессионально, грамотно, ясно, четко излагает содержание вопроса. Студент знает материал, но при ответе допускает несущественные погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений.	Средний уровень (Хорошо)
	Студент показывает высокий уровень компетентности, знание материала, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их. Профессионально, грамотно, последовательно, четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. На вопросы отвечает уверенно, по существу.	Высокий уровень (Отлично)
Доклад на заданную тему	Проблема 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)
	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна.	Низкий (Удовлетворительно)

	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.	
	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы 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)
	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы 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 уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.	Высокий (Отлично)

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

Сдача экзамена по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости 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	
МОДУЛЬ 1.	УК – 4	Практическая работа; Тестирование; Ситуационная задача.	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК – 4	Практическая работа; Тестирование; Доклад.	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК – 4	Практическая работа; Тестирование; Ситуационная задача.	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК – 4	Практическая работа; Тестирование; Ситуационная задача.	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК – 4	Экзамен	— не аттестован	0 – 14
		— низкий	15 – 32
		— средний	33 – 42
		— высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

Комплексная оценка сформированности компетенций по результатам текущего контроля успеваемости 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 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован	50 и менее

	Низкий	51 – 65
	Средний	66 – 84
	Высокий	85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции
50 и менее	Неудовлетворительно	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль **успеваемости** 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 текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

1. Доклад – форма ответа обучающихся 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. 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.

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. Рекомендуются для проведения в рамках тем (разделов), наиболее значимых в формировании практических (профессиональных) компетенций, проверка реальных профессиональных умений.

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.

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 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.

Экзамен может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы экзаменационного билета. Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса и одно практическое задание (ситуационная задача, демонстрация опыта практической деятельности, решение задач и т.п.). Экзаменационный тест содержит 50 вопросов и ситуационных задач.

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.

6. 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, Ю.А. Гренлунд, Л.Я. Ковалёва, А.В. Соколова]. – М.: Академия, 2007, 2010. – 352 с. – ISBN 978-5-7695-7050-6. – Текст: непосредственный.

2. Английский язык для физкультурных специальностей = English for Students of Physical Education : учебник / Е. А. Баженова [и др.]. – М.: ИЦ "Академия", 2012, 2013. – 352 с. – ISBN 978-5-7695-9686-5. – 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. Гринвальд, О. Н. English for the Students of Physical Education=Английский для студентов физкультурников: учебное пособие / О. Н. Гринвальд, С. В. Коломиец, Е. В. Медведева. – Кемерово : КемГУ, 2015. – 173 с. – ISBN 978–5–8353–1758–5. – Текст : электронный // Лань : электронно–библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/80096> (дата обращения: 14.01.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Закирова, Л. Р. Английский язык: я и спорт : учебно-методическое пособие / Л. Р. Закирова, А. Н. Гарипова, В. И. Волчкова. — Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 62 с. — ISBN 978-5-907130-22-7. — Текст ;: электронный ;// Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155006> (дата обращения: 22.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Закирова, Л. Р. Английский язык: я и спорт : учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / Л. Р. Закирова, А. Н. Гарипова, В. И. Волчкова. - Казань : Школа, 2019. - 62 с. - ISBN 978-5-907130-22-7. - Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Закирова, Д. Б. Английский язык. Сборник текстов и упражнений : учебное пособие / Д. Б. Закирова, В. И. Волчкова. – Казань : Казанский инновационный университет им. Тимирязова, 2016. – 76 с. – ISBN 978-5-8399-0585-6. – Текст: непосредственный.
8. Закирова, Д. Б. Английский язык. Сборник текстов и упражнений : учебное пособие / Д. Б. Закирова, В. И. Волчкова. - Казань : Казанский инновационный университет им. Тимирязова, 2016. - 76 с. - ISBN 978-5-8399-0585-6. - Текст: электронный//Электронный каталог библиотеки ПГАФКСиТ. – URL: <https://lib.sportacadem.ru>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Закирова, Л. Р. Английский язык: я и спорт : учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / Л. Р. Закирова, А. Н. Гарипова, В. И. Волчкова. – Казань : Школа, 2019. – 62 с. – ISBN 978-5-907130-22-7. – Текст : непосредственный.

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

6. 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.
7. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения 01.02.2021).
8. ФизкультУра: Виртуальный клуб любителей здорового образа жизни: сайт. – Текст: электронный. - URL: www.fizkult-ura.ru (дата обращения 01.02.2020). - Режим доступа: свободный
9. 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 (дата обращения 17.05.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
10. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. –Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2019). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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. MicrosoftWindowsPro 7 64-bitRusOEMLicense - Распоряжение Министерства земельных и имущественных отношений РТ №229-р от 06.02.2015 «О передаче в безвозмездное пользование».
3. MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2013 RussianOLPNLAcademicEdition - 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 – Номерлицензии: 1752-1512-3013-4241-820-78 (сублицензионныйдоговорс 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.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с учебным планом 2021-2022 года приема.

Авторы-разработчики: к.пед.н., доцент Гарипова А.Н.

**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.

« 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

2. 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	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 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	ПС 05.003 «Тренер» <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> ПС 01.001 «Педагог» <i>В/03.6 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

ОПК-6.1. Знает основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся		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-13.1. 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		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

3. 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.

4. 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						

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Раздел	Содержание	Формируемая компетенция	Всего часов
1	Тема 1. Педагогика как наука.	Педагогика как наука. Объект науки. Объект 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 13.1)	8
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 педагогикой.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК 13.1) ПК-1	8
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)	8
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	УК-6. (УК-6.1)	16

		воспитания и их содержание. Методы воспитания (индивидуальные и коллективные). 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-1.(ОПК-1.1) ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК 13.1)	
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)	16
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)	8
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.	УК-6. (УК-6.1) ОПК-1.(ОПК-1.1)	8

		Конфликты: типы, виды, формы, способы разрешения. Педагогическая культура личности как условие профессиональной педагогической деятельности. Структура педагогической культуры. Педагогическое мастерство. Профессиональный рост и развитие личности.	ОПК-6 (ОПК-6.1.), ОПК-13. (ОПК 13.1)	
		Подготовка к зачетам		
		ИТОГО		72

6. 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	ПС 05.003 «Тренер» A/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся ПС 01.001 «Педагог» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение	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 теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ПС 05.003 «Тренер» B/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа) ПС 01.001 «Педагог» B/03.6 Педагогическая деятельность по	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-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом,		ОПК-6.1. Знает основы общей педагогики и факторы формирования социально-

личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	<i>реализации программ основного и среднего общего образования</i>	значимых личностных качеств у занимающихся
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-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 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

- микрофакторы

Космос, планеты, мир, страна, общество, государство.

- мезофакторы

Семья, сверстники, микросоциум, учебные, профессиональные, общественные организации.

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 воспитуемым 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 наего

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 срез нескольких 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. Рекомендуются 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 судействе.

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 взрослый, 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 договоримся, 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 «аське» 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, хамят учителю (но осторожно, не напрямую). 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 посмеиваться, 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 он не решает. 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 мнет и запинается, 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 обижают 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 жалко 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 (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	Не зачтено
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый 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. Сластенин [и др.] ; под общей редакцией В. А. Сластенина, 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.

2. 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/>
- Электронно-библиотечная система «Книгафонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru> (регистрация по карточкам пользователя).
- 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 On-line <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 соотнести 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 «Софтreshения» №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

« 1 » 10 2020г. / Калимуллина О.А.

Заведующий
библиотекой

« 20 » 10 2020 г. /Зубкова Ю.О.

Начальник учебного
отдела

« 26 » 10 2020 г. /Гильмутдинова Р.И.

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, анатомо-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
УК-3 (УК-3.1, 3.2, 3.3) Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе Навыки и/или опыт деятельности: владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности	<i>ПС 05.003 «Тренер»</i> <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>	УК-3 (УК-3.1, 3.2, 3.3) способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
УК-6.1.Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	<i>ПС 05.003 «Тренер»</i> <i>А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся</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, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков молодежи в группы спортивно-оздоровительного этапа	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
ОПК-6 Знает: основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков молодежи в группы спортивно-оздоровительного этапа	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 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 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. Навыки: 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.	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков молодежи в группы спортивно-оздоровительного этапа	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

1. 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.

2. 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					

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п / п	Раздел	Содержание	Формируемая компетенция	Всего часов
I.	Психология		УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	72
1	Тема 1. Психология, ее предмет и особенности изучения	Психология: предмет, объект и методы. Место психологии в составе наук. Связь психологии с другими науками. История развития психологического знания и основные направления в психологии.	УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	8
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.	УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	8
3	Тема 3. Личность. Деятельность. Общение	Личность в психологии. Категория деятельности в психологии. Структура деятельности. Общение как категория психологии.	УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	16
4	Тема 4. Психологическая	Психологическая структура личности. Познавательные психические процессы:	УК-3, УК – 6	24

	структура личности	ощущение, восприятие, воображение, представление, память, внимание, мышление, речь. Психические состояния. Психические свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности). Психические образования.	ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	
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.	УК-3, УК – 6 ОПК -1 ОПК – 6 ОПК -13	16

4. 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	Знает: - 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)	ПС 05.003 «Тренер» А/01.5 Разработка планов по общей физической и специальной подготовке занимающихся ПС 01.001 «Педагог» А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение	УК-6.1.Знает принципы образования: основные приемы эффективного управления собственным временем;
ОПК-1.(ОПК-1.1)	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение	ОПК-1.1. Знает: - положения теории физической культуры; - физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов;

	детей , подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа) ПС 01.001 «Педагог» В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	- специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки
ОПК-6	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей , подростки молодежи в группы спортивно-оздоровительного этапа ПС 01.001 «Педагог» В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	ОПК-6 Знает: -основы общей педагогики и факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;
ОПК - 13	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей , подростки молодежи в группы спортивно-оздоровительного этапа ПС 01.001 «Педагог» В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования	ОПК-13 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 Умеет: - разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом; - корректировать тренировочный процесс на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; Владеет: - методикой воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой; - методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

**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 –

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 отнестись 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 (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	Не зачтено
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

3. 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).

а. 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. Сластенина, В.П. Каширина. – М. : Юрайт, 2017. – 230 с. – ISBN 978–5–534–01837–0. – Текст : непосредственный.

4. 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.рф/>
- 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 On-line <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>

—

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 ТИМ 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 «Софтreshения» №470 от 01.01.2016).

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра иностранных языков и языкознания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации

Павлова А.В.

«30» марта 2023 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
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения очная
очная, заочная

Автор (ы) программы: к.ф.н., доцент Фахарова Г.Р.

Программа обсуждена (или утверждена) на заседании кафедры «10»
марта 2023 года, протокол № 8.

и.о. заведующего
кафедрой

Павицкая З.И.
«10» марта 2023 г.

Начальник
информационно-
ресурсного центра

Зубкова Ю.О.
«14» марта 2023 г.

Начальник учебного
отдела

Камалова Г.И.
«14» марта 2023 г.

Казань – 2023

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
УК-4.1. Знает систему русского языка и основы деловой коммуникации <i>Знания:</i> - основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке; - все основные виды чтения; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС	ПС 05.003 «Тренер» А/02.5 ПС 01.001 «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/01.6 ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6	УК-4
УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на русском языке <i>Умения:</i> - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации;		

УК-4.3. Владеет 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 2 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		36				36				
В том числе:										
Лекции		4				4				
Семинары										
Практические занятия		32				32				
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		зачет				зачет				
Самостоятельная работа (всего)		36				36				
Общая трудоемкость	Часы	72				72				
	Зачетные единицы	2				2				

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	Понятие современного русского литературного языка	1. Русский язык от Пушкина до наших дней. С 30-х гг. до наших дней. Текущий момент. 2. Происхождение русского языка (от индоевропейского праязыка, существующие группы языков). 3. Язык как система. Уровни (фонемный, морфемный, лексический, синтаксический) и единицы языка	УК-4	16

		(фонема, морфема, лексема, словосочетание, предложение). Основные функции языка (коммуникативная, когнитивная, аккумулятивная, эмотивная, метаязыковая, эстетическая). 4. Язык и речь. Отличительные свойства языка и речи. 5. Русский язык в современном мире. Социальные функции русского языка. Грамматические особенности русского языка. 6. Культура речи и ее составляющие. Определение термина «Культура речи». Нормативный, коммуникативный, этический аспекты культуры речи.		
2.	Понятие языковой нормы	1. Толковые и иные лингвистические словари. 2. Различия между лингвистическими и энциклопедическими словарями. 3. Заимствования, их значения, освоение, англо-американская экспансия. 4. Определение нормативного аспекта культуры речи. Виды норм (лексические, орфоэпические, акцентологические, грамматические, текстовые, орфографические, пунктуационные, стилистические).	УК-4	16
3.	Различие устной и письменной речи как разных семиотических систем	1. Реформы графики и орфографии. Принципы русской орфографии. 2. Правила пунктуации. Принципы русской пунктуации. 3. Орфоэпия. Понятие произносительной нормы. 4. История становления русской произносительной нормы. Московская и петербургская произносительные нормы. 5. Диалект. Варианты нормы. Орфоэпические словари. 6. Интонация. Фоностилистика. Типичные интонационные ошибки. 7. Литературный язык и его особенности (соотношение литературного и национального языка, понятие «литературный язык», основные признаки литературного языка, соотношение литературного и художественного языка). Становление и развитие русского литературного языка. 8. Нелитературные варианты русского языка (диалекты, просторечие, жаргон, арг, профессионализмы).	УК-4	16

4.	Грамматическая норма	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 (деепричастных 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.	УК-4	12
5.	Функциональные стили речи	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. 2. Научный стиль. Сфера его функционирования. Основные разновидности и жанры. Специфика учебно-научных жанров вторичных текстов (конспект, реферат, аннотация). 3. Анализ текстов научного и официально-делового стилей. 4. Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле. Особенности языка спортивной прессы. 5. Особенности устной публичной речи. Оратор и его аудитория. Развитие лидерских качеств. Языковой портрет современного спортсмена. 6. Композиция публичного выступления. Убеждающий монолог. Виды аргументов. Анализ текстов убеждающего монолога. Построение убеждающего монолога с целью развития навыков командной работы, принятия решений.	УК-4	12

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-4	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Техники и приемы общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников</i>	УК-4.1. Знает систему русского языка и основы деловой коммуникации Знает: -основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; - основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; - правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке; - все основные виды чтения; - основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;
	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</i> ПС 01.001 «Педагог» <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> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся</i>	УК-4.2. Умеет логически и аргументированно строить устную и письменную речь на русском языке Умеет: - выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); - правильно и аргументированно сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; - получать представление о прочитанном тексте; - определять и выделять основную информацию текста; - обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; - определять важность (ценность) информации;

ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями</i> ПС 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» <i>А/01.6 Организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях</i>	УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на русском языке Имеет опыт: - 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

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

Для оценки уровня сформированности компетенций у обучающегося предусмотрены следующие формы текущего и промежуточного контроля:

- 1) **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.
- 2) **деловая игра** – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.
- 3) **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 гувернером-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
Особенности					
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.

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
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 (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.

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..ый, современе..ик; 2) плохо глаже..ый, деревня..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.

Форма оценивания	Уровни оценивания	Критерии оценивания
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	
МОДУЛЬ 1.				
	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
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	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
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-4	Ответ на вопрос к зачету	– не аттестован	0 – 24
		– низкий	25 – 32
		– средний	33 – 42
		– высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

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 промежуточной аттестации	не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 24 25 – 32 33 – 41 42 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	не аттестован Низкий Средний Высокий	50 и менее 51 – 65 66 – 84 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. Культура письменной речи ([http:// www.grammar.ru](http://www.grammar.ru)).
2. Грамота.ру – справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» ([http:// www.gramota.ru](http://www.gramota.ru)).
3. Основные правила грамматики русского языка <http://www.stihi-rus.ru/pravila.htm>.
4. Филологический портал Philology.ru <http://www.philology.ru>.
5. Словари.Ру - ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайн-словарей русского языка - <http://www.slovari.ru>.

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).

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации

Павлова А.В.

«30» марта 2023 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
Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения _____ очная _____
очная, заочная

Автор (ы) программы: К.псих.н., доцент Торкунов О.В., ст.преподаватель
Мифтахов С.Ф.

Программа обсуждена на заседании кафедры ПиПвСФКиС
«6» марта 2023 года Протокол № 6.

И.о. Заведующего
кафедрой ПиПвСФКиС

Зизикова С.И.
«6» марта 2023 г.

Начальник
информационно-
ресурсного центра

Зубкова Ю.О.
«14» марта 2023 г.

Начальник учебного
отдела

Камалова Г.И.
«24» марта 2023 г.

Казань – 2023

**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.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. - знаниями и алгоритм действий при спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций; - основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; - основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и	<i>01.001</i>	УК-8

организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; - основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; - общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; - правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; - тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; - назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; - основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; - тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны; - основные положения Военной доктрины РФ; - правовое положение и порядок прохождения военной службы;		
Умения: - обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте - разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах - правильно применять и выполнять положения общевойсковых уставов ВС РФ; - осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; - оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия;	01.001	УК-8

выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; - читать топографические карты различной номенклатуры; - давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; - применять положения нормативно-правовых актов;		
Навыки и/или опыт деятельности: - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; - выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; - принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций; - планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. - строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; - навыками подготовки к ведению общевойскового боя; - навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; - навыками ориентирования на местности по карте и без карты; - навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; - навыками работы с нормативно-правовыми документами.	01.001	УК-8

8. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина Б1.О.09 Безопасность жизнедеятельности относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации зачет с оценкой.

9. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1 сем	2 сем						
Контактная работа преподавателей с обучающимися		104	52	52						
В том числе:										
Лекции		40	20	20						
Семинары										
Практические занятия		64	32	32						
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				Зачет с оценкой						
Самостоятельная работа студента		40	20	20						
Общая трудоемкость	часы	144	72	72						
	зачетные единицы	4	2	2						

10. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
I модуль Безопасность жизнедеятельности			УК-8	36
1	Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	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. 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 социальных, технических и природных системах. Общая характеристика обеспечения безопасности в различных сферах жизнедеятельности; уровни	УК-8	6

		безопасности личности и общества; обеспечение безопасности в техногенной сфере, в природной среде и социуме.		
2	Организационно-правовые вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Правовые основы охраны труда в РФ.	Организация государственной системы безопасности жизнедеятельности. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Правовые и организационные основы расследования, учета и анализа несчастных случаев, профессиональных заболеваний, аварий, пожаров, катастроф и стихийных бедствий. Экономические последствия и материальные затраты на обеспечение безопасности жизнедеятельности.	УК-8	6
3	Чрезвычайные ситуации природного характера.	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	6
4	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). Зона биологического заражения. Спорадии. Эпидемии. Пандемии. Основы иммунологии и виды иммунитета (неспецифический, специфический, врожденный, приобретенный). График профилактических прививок.	УК-8	6

		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.		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	Химически опасные вещества. Понятие о химически опасных веществах. Токсичность, пороговая концентрация, предел переносимости. Классификация химический 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 на радиационно-опасных объектах. Радиационные аварии, их виды, динамика развития, основные опасности. Шкала происшествий на АЭС. INES (Международная шкала событий на АЭС). Типовые режимы радиационной безопасности. Методы и средства защиты. Пожаро и взрывоопасные объекты. Основные понятия, термины, определения. Средства пожаротушения. Причины пожаров. Действия человека при пожаре в квартире, в образовательном учреждении, на спортивном объекте и т.д.. Аварии на транспорте, коммунально- энергетических сетях и гидродинамически опасных объектах.	УК-8	6
6	Чрезвычайные ситуации социального	Основные определения, закономерности проявления,	УК-8	6

	характера и защита населения от их последствий	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		
II модуль Основы военной подготовки			УК-8	108
Раздел 1 Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации				
1	Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.	Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.	УК-8	4
2	Внутренний порядок и суточный наряд	Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.	УК-8	2
3	Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы	Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.	УК-8	4
Раздел 2 Строевая подготовка				
4	Строевые приемы и движение без оружия	Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем.	УК-8	8

		Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.		
Раздел 3 Огневая подготовка из стрелкового оружия				
5	Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия	Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.	УК-8	6
6	Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат	Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.	УК-8	8
7	Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия	Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.	УК-8	18
Раздел 4 Основы тактики общевойсковых подразделений				
8	Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи.	Тактико – технические характеристики (ТТХ) основных образцов техники и вооружения ВС РФ.	УК-8	6

		Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.		
9	Основы общевойскового боя	Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.	УК-8	4
10	Основы инженерного обеспечения	Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.	УК-8	2
11	Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника	Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.	УК-8	2
Раздел 5 Радиационная, химическая и биологическая защита				
12	Ядерное, химическое, биологическое и зажигательное оружие	Ядерное оружие. Средства их применения. Поражающие факторы ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение, технику и фортификационные сооружения. Химическое оружие. Отравляющие вещества (ОВ), их назначение, классификация и воздействие на организм человека. Боевые состояния, средства применения, признаки применения ОВ, их стойкость на местности. Биологическое оружие. Основные виды и поражающее действие. Средства применения, внешние признаки применения. Зажигательное оружие. Поражающие действия зажигательного оружия на личный состав, вооружение и военную	УК-8	4

		технику, средства и способы защиты от него.		
13	Радиационная, химическая и биологическая защита	Цель, задачи и мероприятия РХБ защиты. Мероприятия специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки. Технические средства и приборы радиационной, химической и биологической защиты. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования. Подгонка и техническая проверка средств индивидуальной защиты.	УК-8	6
Раздел 6 Военная топография				
14	Местность как элемент боевой обстановки.	Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам. Способы измерения расстояний.	УК-8	10
15	Топографические карты и их чтение, подготовка к работе	Определение координат объектов и целеуказания по карте. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.	УК-8	10
Раздел 7 Основы медицинского обеспечения				
16	Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях	Медицинское обеспечение – как вид всестороннего обеспечения войск. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи. Первая помощь при ранениях и травмах. Первая помощь при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. Содержание мероприятия доврачебной помощи.	УК-8	8
Раздел 8 Военно – политическая подготовка				
17	Россия в современном мире. Основные направления социально – экономического, политического и военно – технического развития страны.	Новые тенденции и особенности развития современных международных отношений. Место и роль России в многополярном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития Российской Федерации. Цели, задачи, направления и формы военно-политической работы	УК-8	4

		в подразделении, требования руководящих документов.		
Раздел 9 Правовая подготовка				
18	Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной доктрины.	Основные положения Военной доктрины Российской Федерации. Правовая основа воинской обязанности и военной службы. Понятие военной службы, ее виды и их характеристики. Обязанности граждан по воинскому учету.	УК-8	2

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УПК-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.	<i>01.001 Педагог</i> <i>(педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем <u>образовании</u>) (воспитатель, <u>учитель</u>)</i> А/02.6 Воспитательная деятельность. Регулирование поведения учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды Необходимые знания: - правил охраны труда, пожарной безопасности и требования к безопасности образовательной среды (В/03.06); Трудовые навыки(действия): - участие в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды (А/01.06); - регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды (А/02.06); - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни (А/02.06, А/03.06).	Знает: - терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; - методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций; - основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и способы применения современных средств поражения, основные меры по ликвидации их последствий; - технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. - знаниями и алгоритм действий при спасательных и неотложных аварийно- восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций;

		основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; • основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений; • основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя; • общие сведения о ядерном, химическом и биологическом оружии, средствах его применения; • правила поведения и меры профилактики в условиях заражения радиоактивными, отравляющими веществами и бактериальными средствами; • тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке; • назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт; • основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; • тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно- технического развития страны; • основные положения Военной доктрины РФ; • правовое положение и порядок прохождения военной службы; <i>Умеет:</i>

		-обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте - _____разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; - _____ организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; -организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; -осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения)на рабочем месте. • _____ правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ; • _____ осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; • _____ оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; • _____ читать топографические карты различной номенклатуры; • _____ давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества; • _____ применять положения нормативно-правовых актов; <i>Имеет опыт:</i> - использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;

		- _выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; -принимает участие в спасательных и неотложных аварийно- восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций; - _____ планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; - использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. • строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода; навыками стрельбы из стрелкового оружия; • навыками подготовки к ведению общевойскового боя; навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты; навыками ориентирования на местности по карте и без карты; навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах; • навыками работы с нормативно-правовыми документами.

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	Низкий

	отвечает недостаточно четко и полно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной работы.	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)
Ситуационная задача	Студент выполнил работу не полностью или объем выполненной части работы не позволяет сделать правильные выводы.	Не аттестован (Неудовлетворительно)
	Студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.	Низкий уровень (Удовлетворительно)
	Студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допустил 2-3 ошибки.	Средний уровень (Хорошо)
	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.	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	Проблема 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)
	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна.	Низкий (Удовлетворительно)

	Использован 1-2 профессиональный термин. Используются информационные технологии, но качество презентации низкое: отсутствует наглядность и логика изложения информации, 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.	
	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы 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)
	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы 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 уровень коммуникативных навыков, удерживает внимание аудитории и вызывает положительную эмоциональную реакцию слушателей доклада.	Высокий (Отлично)

Выполнение учебных заданий по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости в процессе изучения дисциплины оценивается от 0 до 40 баллов (до 20 в каждой из 2-х модулей). Посещаемость занятий оценивается от 0 до 10 баллов (до 5 в каждой из 2-х модулей). Сдача зачета по дисциплине оценивается от 0 до 50 баллов.

Итоговое оценивание уровня сформированности компетенций по дисциплине проводится комплексно по результатам текущего контроля успеваемости 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	
МОДУЛЬ 1.				
	УК-8	Практическая работа Ситуационная задача Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-8	Практическая работа Ситуационная задача Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
МОДУЛЬ 2.	УК-8	Практическая работа Ситуационная задача Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
	УК-8	Практическая работа Ситуационная задача Доклад на заданную тему	не аттестован низкий средний высокий	4 и менее 5 – 6 7 – 8 9 – 10
макс:				20
ИТОГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				40
За посещаемость, начисляется в рамках БРС по электронному журналу:				10
ВСЕГО ЗА ДВА МОДУЛЯ:				50

Оценка сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции	Форма оценивания	Уровни сформированности компетенции	
УК-8	Зачет	— не аттестован	0 – 14
		— низкий	15 – 32
		— средний	33 – 42
		— высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

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 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Оценка уровня сформированности компетенций на этапе промежуточной аттестации	Не аттестован Низкий Средний Высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 43 – 50
Итоговая оценка сформированности компетенций	Не аттестован Низкий Средний Высокий	50 и менее 51 – 65 66 – 84 85 – 100

При итоговом оценивании сформированности компетенций для перевода оценки из 100-балльной в 4-балльную необходимо пользоваться таблицей перевода.

Рейтинговая оценка	Традиционная оценка	Уровень сформированности компетенции
50 и менее	Не зачтено	Не аттестован
51 – 65	Удовлетворительно	Низкий уровень
66 – 84	Хорошо	Средний уровень
85 – 100	Отлично	Высокий уровень

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Текущий контроль успеваемости – оценка учебных достижений студента по различным видам учебной деятельности в процессе изучения дисциплины.

Текущий контроль **успеваемости** 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 текущего контроля успеваемости по дисциплине относятся:

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Деловая (ролевая) игра – средство проверки знаний, умений, навыков студента принимать решения в условиях смоделированной проблемной ситуации.

9. 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.

10. 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.

Промежуточная аттестация – оценивание учебных достижений студента по дисциплине или содержательному модулю. Проводится в конце изучения данной дисциплины в форме экзамена.

Зачет по дисциплине 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 может проводиться в форме тестирования или в форме ответа на вопросы.

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.

12. 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.
3. — 399 с. — (URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432030> (дата обращения: 13.08.2019)).
4. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. С.А. Полиевского. – М.: Академия, 2013. –368с.– ISBN 978–5–7695–9141–9. – Текст :непосредственный.
5. Безопасность жизнедеятельности : учебник / Под ред. Л.А. Михайлова. – М. : ИЦ "Академия", 2009. – 272 с. – ISBN 978–5–7695–6190–0. – Текст : непосредственный.
6. Военная доктрина Российской Федерации.
7. Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.
8. Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
9. Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
10. Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
11. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2
12. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.
13. Огневая подготовка: учебное пособие / Л.С.Шульдешов, Родионов В.А., Угрянский В.В.– Москва: КНОРУС, 2020, 216 с.
14. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.
15. Общевоинская подготовка: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2017.
16. Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск: учебное пособие/ П.А.Дульнев, В.И. Литвененко, О.С.Таненя – Москва: КНОРУС, 2020. 374 с.

Дополнительная литература:

1. Наставление по стрелковому делу / ред. Чайка В.М.– Москва: Воениздат, 1985. – 640 с.
2. Бызов Б.Е., Коваленко А.Н. Военная топография. Для курсантов учебных подразделений.
– 2-е изд. – М.: Воениздат, 1990.
3. Военно-медицинская подготовка (для студентов медицинских институтов) / Под ред. Комарова Ф.И. – М.: Воениздат, 1989.
4. Основы первой доврачебной неотложной помощи пострадавшим: учеб. пособие / Алексеев А.В., Алексеева Д.А. – Ярославль: ООО «Хисториоф Пипл», 2008.
5. Учебник сержанта войск радиационной, химической и бактериологической защиты / Под ред. генерал-майора Мельника Ю.Р. – М., 2006.
6. Сборник нормативов по боевой подготовке сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1984.
7. Попов В. И., Батюшкин С.А. Тактика. Батальон, рота. – М.: Воениздат, 2011.
8. Вооруженные силы зарубежных государств информ. аналит. сб. под ред. А.Н. Сидоркина. – М.: Воениздат «Вооруженные силы», 2009.

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

1. <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
2. <http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.
3. eLibrary.Ru : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. – Текст: электронный. – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения 01.02.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4. Министерство просвещения Российской Федерации : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (<https://edu.gov.ru/>) (дата обращения 01.02.2022).
5. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (<http://obrnadzor.gov.ru/>) (дата обращения 1.02.2022).
6. Федеральный портал «Российское образование» : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (<http://www.edu.ru/>) (дата обращения 01.02.2022).
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. – Москва. – Текст : электронный. – URL: (<http://fcior.edu.ru/>) (дата обращения 01.02.2022).
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – Москва, 2005.
10. – Текст: электронный. . – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 08.02.2022).
11. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт-Петербург, 2011. – Текст : электронный. – URL: <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.03.2022). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
12. Министерство науки и высшего образования РФ: официальный сайт. – Москва. – Текст: электронный. – URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения 1.03.2022).
13. Министерство спорта РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: <http://minsport.tatarstan.ru> (дата обращения: 08.03.2022).
14. Министерство по делам молодежи РТ: официальный сайт. – Казань. – Текст: электронный. – URL: <http://minmol.tatarstan.ru> (дата обращения: 08.03.2022).
15. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва, 2008. – Текст: электронный. – URL: <http://minstm.gov.ru> (дата обращения: 08.03.2019).

16. Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма : официальный сайт. – Казань, 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://www.sportacadem.ru> (дата обращения 08.03.2021).
17. Электронный каталог ПГАФКСиТ. – 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 (дата обращения 11.02.2021). – Режим доступа для авторизованных пользователей ПГАФКСиТ.
18. Информационно-правовой портал Гарант : сайт. – Москва, 1990. – Текст: электронный. – URL: <http://www.garant.ru> (дата обращения: 08.02.2022)
19. Юрайт : Электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2013. – Текст: электронный. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 08.03.2022).
20. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

14. 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.
15. Для организации самостоятельной работы студентам предоставляется электронный читальный зал и читальный зал библиотеки:
16. - 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;
17. - 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.
18. - читальный зал 1130,42 кв.м: Инфомат ЭСБУС, 88 посадочных мест для читателей.
19. Специализированная аудитория «Общевойсковые уставы».
20. Специализированная аудитория «Класс огневой подготовки».
21. Стрелковой плац.
22. Тир.
23. Ноутбук, проектор, экран.
24. Магнитно-маркерная доска, маркеры.
25. Наглядные материалы (специализированные стенды, плакаты, видеофильмы, учебные пособия, презентации).
26. Учебное оружие, боеприпасы, ручные гранаты, массогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат (согласно табеля вооружения, военной техники и военно-учебного имущества).

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).

Программа рабочей дисциплины разработана в соответствии с учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Педагогическое образование. Направленность (профиль): Физическая культура 2022 года приема.

Автор - разработчик Мифтахов С.Ф.
Торкунов О.В.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Кафедра Теории и методики гимнастики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
и цифровой трансформации

Павлова А.В.

« 30 » марта 2023 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
Тренер по виду спорта. Преподаватель.

Форма обучения _____ очная _____
очная, заочная

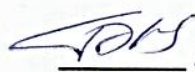
Автор программы: к.п.н., доцент Коновалова Л.А..

Программа обсуждена на заседании кафедры «02» марта 2023 года,
протокол № 8.

Заведующий
кафедрой

Начальник
информационно-
ресурсного центра

Начальник учебного
отдела

 / Ботова Л.Н.
«2» марта 2023 г.

 /Зубкова Ю.О.
«4» марта 2023 г.

 /Камалова Г.И.
«14» марта 2023 г.

Казань – 2023

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
УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями,	<i>ПС 05.003 «Тренер»</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>ПС 01.001 «Педагог»</i> А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества	УК – 7. (УК-7.1; 7.2; 7.3) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
ОПК-5.1 Знает технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения	ПС 05.003 «Тренер» <i>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленностью занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки</i> С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта ПС 01.001 «Педагог» А/ 01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	ОПК-5. (ОПК-5.1) - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях
ОПК-6.2 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	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа) ПС 01.001 «Педагог» А/03.6 Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные	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.

	<i>программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</i>	
ОПК-7.1 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. ОПК-7.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-7.3 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.	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/02.5 Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни</i> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>	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-13.1 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 ОПК-13.2 Умеет	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки</i> <i>В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки</i> <i>С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки</i>	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

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 ОПК-13.3 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	занимающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) <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> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов основной образовательной программы обучающимися</i>	
ОПК-19.1 Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта ОПК-19.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач	ПС 01.003 «Педагог доп. образования детей и взрослых» <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>	ОПК-19. (ОПК-19.1; 19.2) - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий

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										
Спортивная практика		26	26							
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		зачет	зачет							
Самостоятельная работа (всего)		36	36							
Общая трудоемкость	Часы	72	72							
	Зачетные единицы	2	2							

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	УК- 7 ОПК-6 ОПК-7	14

		обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и 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 занятии	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	УК-7 ОПК-7 ОПК-13	14

		занятий по результатам показателей контроля.		
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

27.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК – 7. (УК-7.1; 7.2; 7.3) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ПС 05.003 «Тренер» В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки ПС 01.001 «Педагог» А/01.6 История, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими 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	ПС 05.003 «Тренер» <i>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленностью занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки</i> С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта ПС 01.001 «Педагог» <i>А/ 01.6 Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</i>	ОПК-5.1 Знает технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения
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.	ПС 05.003 «Тренер» В/01.5 (Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями, привлечение детей, подростков и молодежь в группы спортивно-оздоровительного этапа) ПС 01.001 «Педагог» А/03.6 Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся	ОПК-6.2 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
ОПК-7. (ОПК-7.1; 7.2; 7.3) - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные	ПС 05.003 «Тренер» А/02.5 Формировать мотивацию занимающихся к занятиям физической культурой и спортом, навыки ведения здорового образа жизни ПС 01.001 «Педагог» А/02.6 Воспитательная деятельность	ОПК-7.1 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. ОПК-7.2 Умеет проводить

ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.		мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-7.3 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.
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	ПС 05.003 «Тренер» <i>А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной и подготовленности занимающихся в циклах тренировки</i> <i>В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на 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> ПС 01.001 «Педагог» <i>А/01.6 Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов основной образовательной программы обучающимися</i>	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 ОПК-13.2 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 ОПК-13.3 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
ОПК-19. (ОПК-19.1; 19.2) - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	ПС 01.003 «Педагог доп. образования детей и взрослых» <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>	ОПК-19.1 Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта ОПК-19.2 Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой, тренировочных занятий и соревнований в избранном виде спорта и использовать их для решения поставленных задач

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ:

Для оценки уровня сформированности компетенций у обучающегося предусмотрены следующие формы текущего и промежуточного контроля:

- 4) **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.
- 5) **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.
- 6) 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:
 - а) **(ОПК-5, ОПК-6)** по заданию преподавателя студент разрабатывает конспект-фрагмента занятия по общефизической подготовке и проводит его на учебной группе.
 - б) **(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, называются:

- 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) посттранировочной 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
Девушки							
1	челночный бег 3х10	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 скамейке (от уровня скамьи)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
Юноши							
1	челночный бег 3х10	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	
Пороговый уровень	Повышенный уровень
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 уровня здоровья занимающегося.

**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 форме УИРС	15	35
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. Барсуков И.С. **Физическая культура**: учебник / Под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2011.
2. Алхасов, Д. С. **Теория и история физической культуры** : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991>.
3. Никитушкин, В. Г. **Оздоровительные технологии в системе физического воспитания** : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>.
4. **Физическая культура** : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>.

Дополнительная литература:

1. Стриханов, М. Н. **Физическая культура и спорт в вузах** : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>.
2. Рубанович, В. Б. **Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой** : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>.
3. Соломахин, О. Б. **Травматизм при занятиях физической культурой и спортом**: причины возникновения, меры профилактики, первая медицинская помощь [Текст] : учебное пособие / О. Б. Соломахин, И. Г. Калина, Э. И. Ахметшина. - Набережные Челны : Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. - 100 с.
4. 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

При прохождении учебной дисциплины используется 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»).

Интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.edu.ru.

Спортивная книга: физкультура и спорт [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.sportkniga.kiev.ua.

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

Спортивная Россия. Открытая платформа. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infosport.ru/>.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.

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 (сублицензионныйдоговор ООО «Софтрешения» №470 от 01.01.2016).

Автор (ы) программы *канд. пед. н., доцент Коновалова Л.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

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.

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:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
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	Профессиональный стандарт «Тренер» А/03.5	ОПК-1

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		108	54	54						
В том числе:										
Лекции		44	22	22						
Семинары										
Практические занятия		64	32	32						
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		экзамен 27		экзамен 27						
Самостоятельная работа (всего)		81	54	27						
Общая трудоемкость	Часы	216	108	108						
	Зачетные единицы	6	3	3						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
І - Модуль. І – Семестр. Лекции				
Анатомия опорно-двигательного аппарата				
1	Тема: 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)	2
2	Тема: 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)	2
3	Тема: 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)	2
4	Тема: Общая артротомология	Классификация соединения костей. Строение сустава. Вспомогательные образования в суставах и их роль в обеспечении размаха движений, прочности и	(ОПК-1)	2

		амортизации толчков и сотрясений. Классификация суставов по числу и форме суставных поверхностей, количеству осей вращения		
5	Тема: 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)	2
6	Тема: Соединения костей туловища	Соединения позвонков. Межпозвоночные суставы. Соединения атипичных позвонков. Соединения сросшихся позвонков. Соединения сросшихся позвонков. Соединения ребер и с грудиной	(ОПК-1)	2
7	Тема: 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)	2
8	Тема: Мышцы туловища: спины, груди и живота	Мышцы спины. Поверхностные и глубокие мышцы спины. 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)	2
9	Тема: 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)	2

10	Тема: 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)	2
11	Тема: Мышцы головы и шеи	Мышцы головы. Классификация мышц головы. Жевательные мышцы. Мышцы, участвующие в движениях нижней челюсти. Мимические мышцы, их положение и функции. Мышцы шеи. Классификация мышц шеи. Поверхностные мышцы шеи. Мышцы, расположенные выше и ниже подъязычной кости	(ОПК-1)	2
Количество часов				22
Практические занятия				
1	Тема: 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)	2
2	Тема: 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)	2
3	Тема: Строение черепа	Изучить строение черепа: кости мозгового и лицевого отделов	(ОПК-1)	2
4	Тема: 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)	2
5	Тема:	Изучить кости пояса нижних конечностей: тазовые кости		

	Скелет нижних конечностей	Изучить строение костей нижних конечностей: бедренной, большеберцовой и малоберцовой костей. Изучить кости стопы: предплюсны, плюсневые и фаланги пальцев	(ОПК-1)	2
6	Тема: Соединение костей верхних конечностей	Изучить строение костей верхних конечностей: акромиально-ключичный сустав, грудино-ключичный сустав, плечевой сустав, локтевой сустав, соединения костей кисти	(ОПК-1)	2
7	Тема: Соединение костей нижних конечностей	Изучить строение костей нижних конечностей: лобковый симфиз, крестцово-подвздошный сустав, таз в целом. Изучить тазобедренный сустав, коленный сустав, соединение костей голени: голеностопный сустав, соединения костей стопы	(ОПК-1)	2
8	Тема: Антропометрия	Изучить антропометрические и соматоскопические методы исследования человека	(ОПК-1)	2
9	Тема: Мышцы спины	Изучить мышцы спины: поверхностные и глубокие мышцы, функции мышц спины при различных видах движений и опоры	(ОПК-1)	2
10	Тема: 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)	2
11	Тема: 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)	2
12	Тема: 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)	2

13	Тема: Мышцы нижней конечности. Мышцы пояса нижних конечностей	Изучить мышцы пояса нижней конечности (тазового пояса) и мышцы свободной нижней конечности	(ОПК-1)	2
14	Тема: 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)	2
15	Тема: 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)	2
16	Тема: Мышцы шеи. Классификация мышц шеи	Изучить мышцы шеи. Классификация мышц шеи.	(ОПК-1)	2
Количество часов				32
Всего часов				54

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
II Модуль. II – Семестр. Лекции				
Анатомия систем обеспечения и регуляции движений				
Системы вегетативного обеспечения				
1	Тема: Анатомия пищеварительной системы	Пищеварительная система. Общая характеристика органов пищеварительной системы и ее функциональное значение	(ОПК-1)	2
2	Тема: 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)	2
3	Тема: 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)	2
4	Тема: 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)	2
5	Тема: Ангиология	Артериальная система человека. Артерии малого круга кровообращения: легочной ствол, легочные артерии, их ветви. Артерии большого круга кровообращения. Вены малого круга кровообращения. Легочные вены. Вены большого круга кровообращения. Система верхней полой вены. Вены ее образующие	(ОПК-1)	2
6	Тема: 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)	2
Система регуляции движения				
7	Тема: 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)	2

8	Тема: 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)	2
9	Тема: 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)	2
10	Тема: 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)	2
11	Тема: 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, 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	(ОПК-1)	2
Количество часов				22
Практические занятия				
1	Тема: Строение органов пищеварения	Изучить особенности строения органов пищеварения в связи с выполняемыми ими	(ОПК-1)	2

		функциями. Изучить топографию и строение желудка		
2	Тема: 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)	2
3	Тема: Строение органов дыхания	Изучить особенности внешнего и внутреннего строения органов дыхания в связи выполняемыми функциями: воздухопроедения, газообмена, защитной и голосообразования	(ОПК-1)	2
4	Тема: Строение органов мочеобразовательной и мочевыделительной системы. Половая систем	Изучить строение органов мочеыделения. Особенности кровоснабжения почки, механизм образования мочи, а также строение и особенности мочевыводящих путей. Изучить мужскую и женскую половые системы	(ОПК-1)	2
5	Тема: 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)	2
6	Тема: Сосудистая система. Артерии большого круга кровообращения	Изучить артерии малого круга кровообращения: легочной ствол, легочные артерии, их ветви. Изучить артерии большого круга кровообращения	(ОПК-1)	2
7	Тема: Сердечно-сосудистая система. Венозная система	Изучить вены малого круга кровообращения. Изучить легочные вены Изучить вены большого круга кровообращения	(ОПК-1)	2
8	Тема: Лимфатическая система. Иммунная система.	Изучить лимфатическую систему и иммунную системы	(ОПК-1)	2
9	Тема: Строение нервной системы.	Изучить строение нервной клетки. Строение синапса. Изучить внешнее и внутреннее строение спинного мозга.	(ОПК-1)	2

	Строение спинного мозга	Изучить строение рефлекторных дуг соматической и вегетативной		
10	Тема: 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	Тема: 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 мозга	(ОПК-1)	2
12	Тема: 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	Тема: Черепно-мозговые нервы	Изучить черепно-мозговые нервы	(ОПК-1)	2
14	Тема: Вегетативная нервная система	Изучить строение, топографию и функции вегетативной нервной системы. Усвоить части вегетативной нервной системы, расположение их центров в различных отделах головного и спинного мозга, усвоить понятие о рефlekсах, простой и сложной рефлекторной дуге	(ОПК-1)	2
15	Тема: Эндокринные железы	Изучить эндокринный железы	(ОПК-1)	2
16	Тема: Зрительный анализатор. Слуховой анализатор.	Изучить строение зрительного анализатора. Изучить строение слухового анализатора.	(ОПК-1)	2

	Вестибулярный анализатор	Изучить строение вестибулярного анализатора		
Количество часов				32
Всего часов				54
ИТОГО				108

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

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 рёбер: анатомические образования и их функции.

Особенности строения 1-го, 11-го, 12-го рёбер.

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; пузырьный 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 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

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	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

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) верхушка

- 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 доля, 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, её 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. Корковые 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 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 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

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии]: учебник/М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] [Электронный ресурс]: учебник/М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2014 - 624 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60521

3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [с основами динамической и спортивной морфологии] [Текст] : учебник / М. Ф. Иваницкий. - М. : Спорт: Человек, 2015. - 624 с.: ил.

4. 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.

5. Анатомия человека: учебник / З. Г. Брыксина, М. Р. Сапин, Чава С.В. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 424 с.

6. Самусев, Р.П., Зубарева, Е.В. Атлас функциональной анатомии человека/Р.П. Самусев, Е.В. Зубарев. – М.: Оникс, Мир и образование, 2010. – 768 с.

7. Сапин, М.Р. Анатомия человека. Атлас [Текст] : учебное пособие / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина, С. В. Чава. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2012

8. Билич, Г.Л. Анатомия человека [Текст]: атлас: в трёх томах: том 1-3 / Г. Л. Билич, В. А. Крыжановский. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 800 с.: ил.

9. Лысов, П.К., Сапин, М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т 1, 2: учебник /П.К. Лысов, М.Р. Сапин. – М.: Академия, 2010

10. Николенко, В.Н., Сперанский, В.С. Анатомия человека с элементами гистологии: учебник/ В.Н. Николенко, С.С. Сперанский. – М.: Академия, 2008. – 464 с.

11. Фейнц, Омар. Наглядная анатомия / Пер. с англ.; Под ред. проф. А.П. Киясова. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 240 с. : цв. ил.

12. Хаснутдинов, Н. Ш. Практикум по анатомии человека. Костная система [Текст] / Н. Ш. Хаснутдинов. - Казань : ООО "Олитех", 2016. - 92 с.

Хаснутдинов Н.Ш., Миннахметов Р.Р. Рабочая тетрадь. Анатомия человека. Остеология. Казань: 2019. – 73 с.

13. Валериус, К. -П. [и др.] Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование [Текст] / К. -П. Валериус [и др.]. - М. : Практическая медицина, 2015. - 432 с.

14. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация [Текст] / под ред. Й.М. Йегера, К. Крюгера ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова. - М. : Практическая медицина, 2016. - 408 с. : 425 ил.: 119 табл.

15. 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

Атлас анатомии человека [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://www.anatomcom.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

Анатомический атлас [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://www.anatomy.tj/>

Анатомический атлас [Электронный ресурс] : – Режим доступа: <http://yamedik.org/>

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 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 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 частностях.

«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, ИСПОЛЗУЕМЫХ 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.

Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП ВО)		
Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2020/2021	Договор №16 от 12.02.2019 на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательства Лань» – ЭБС «Лань». Доступ: www.e.lanbook.com	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: https://biblio-online.ru/	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, бесполой, с открытыми шеей 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
Остеология. Осевого скелет			
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
Череп			
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
Кости верхней конечности			
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
Кости нижней конечности			
39.	Модель скелета мужского таза		2
40.	Модель "Мужской таз"		2
41.	Модель "Женский таз"		2
42.	Остеологическая модель.	3B SCIENTIFIC PRODUCTS Germany	1

	Скелет Таза мужского (20 х 22 х 16 см)		
43.	Остеологическая модель. Скелет Таза женского (16 х 24 х 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 х 6 х 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
Артрология			
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
Мышечная система			
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
Таблицы: Мышечная система			
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
Пищеварительная система			
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
Дыхательная система			
69.	Модель бронхиального дерева с гортанью		2
70.	Модель. Легочные доли		6
Сердечно-сосудистая система			
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
Мочеполовая система			
75.	Модель женского таза со связками, сосудами, нервами, мышцами тазового дна и органами		4
76.	Модель мочевыделительной системы, двуполовая, 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
Центральная нервная система			
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.
« 26 » 10 2020 г.

Казань – 2020

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- 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-12).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся	ПС «Тренер» А/03.5	ОПК-12
Умения подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля	ПС «Тренер» А/04.5 С/05.6	ОПК-12
Навыки и/или опыт деятельности: Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся	ПС «Тренер» А/03.5 С/05.6	ОПК-12

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП:

Дисциплина «Биомеханика двигательной деятельности» относится к профессиональному циклу базовой части ОП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 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	54			54					
В том числе:									
Лекции	22			22					
Семинары									
Практические занятия	32			32					
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	зачет			зачет					

Самостоятельная работа (всего)		54			54					
Общая трудоемкость	Часы	108			108					
	Зачетные единицы	3			3					

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируе мая компетен ция	Всего часов
I - Модуль. Лекции				
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
Количество часов				10
Практические занятия				
1	Тема: Анализ положения тела спортсмена. Анализ	Определение устойчивости тела. Влияние положения тела на условия устойчивости. Режимы работы мышц,	ОПК-12	2

	положения тела у представителей различных видов спорта	характер опоры при различных положениях тела.		
2	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	2
3	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	2
4	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	2
5	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	2
6	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
7	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	2

	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.		
8	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
Количество часов				16
II - Модуль. Лекции				
1	Тема: Механизмы управления движениями спортсмена. Безопорное состояние	Безопорное положение. Биомеханика сгибательно- разгибательных движений, управление скоростью вращения, перемещение общего центра масс	ОПК-12	2
2	Тема: Механизмы управления движениями спортсмена. Опорное состояние	Опорное положение. Биомеханика сгибательно-разгибательных движений, управление скоростью вращения, перемещение общего центра масс	ОПК-12	2
3	Тема: Модели и моделирование биомеханических систем	Моделирование как один из способов познания в науке. Модели многозвенной биомеханической системы. Классификация математических моделей.	ОПК-12	2
4	Тема: Модели и моделирование биомеханических систем (продолжение темы)	Конструктивная математическая модель движений спортсмена с программным управлением на кинематическом уровне и динамическом уровнях	ОПК-12	2

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
Количество часов				12
Практические занятия				
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

3	Тема: Построение циклограммы движения спортсмена	Циклограмма движений тела. Построение циклограммы с помощью координат суставов. Особенности расчета по циклограмме кинематических характеристик.	ОПК-12	2
4	Тема: Моделирование/прогнозирование мощности выполняемой работы мышц плечевого пояса	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	2
5	Тема: Моделирование/прогнозирование мощности выполняемой работы мышц плечевого пояса	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	2
6	Тема: Моделирование результатов простых спортивных локомоций на примере прыжков	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	2
7	Тема: Моделирование результатов простых спортивных локомоций	Одномерные и многомерные регрессионные модели. Оценка регрессионных остатков. Определение наиболее информативных показателей	ОПК-12	2
8	Тема: Оценка участия мышечных групп в избранных мышечных локомоциях	Определение наиболее информативных показателей для создания регрессионной модели и проверка их воспроизводимости	ОПК-12	2
Количество часов				16
Всего часов				54

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

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-12	«ТРЕНЕР» Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	ОПК-12.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся ОПК-12.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического

	Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-12.3. Владеет 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)	
ОПК-12	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 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.

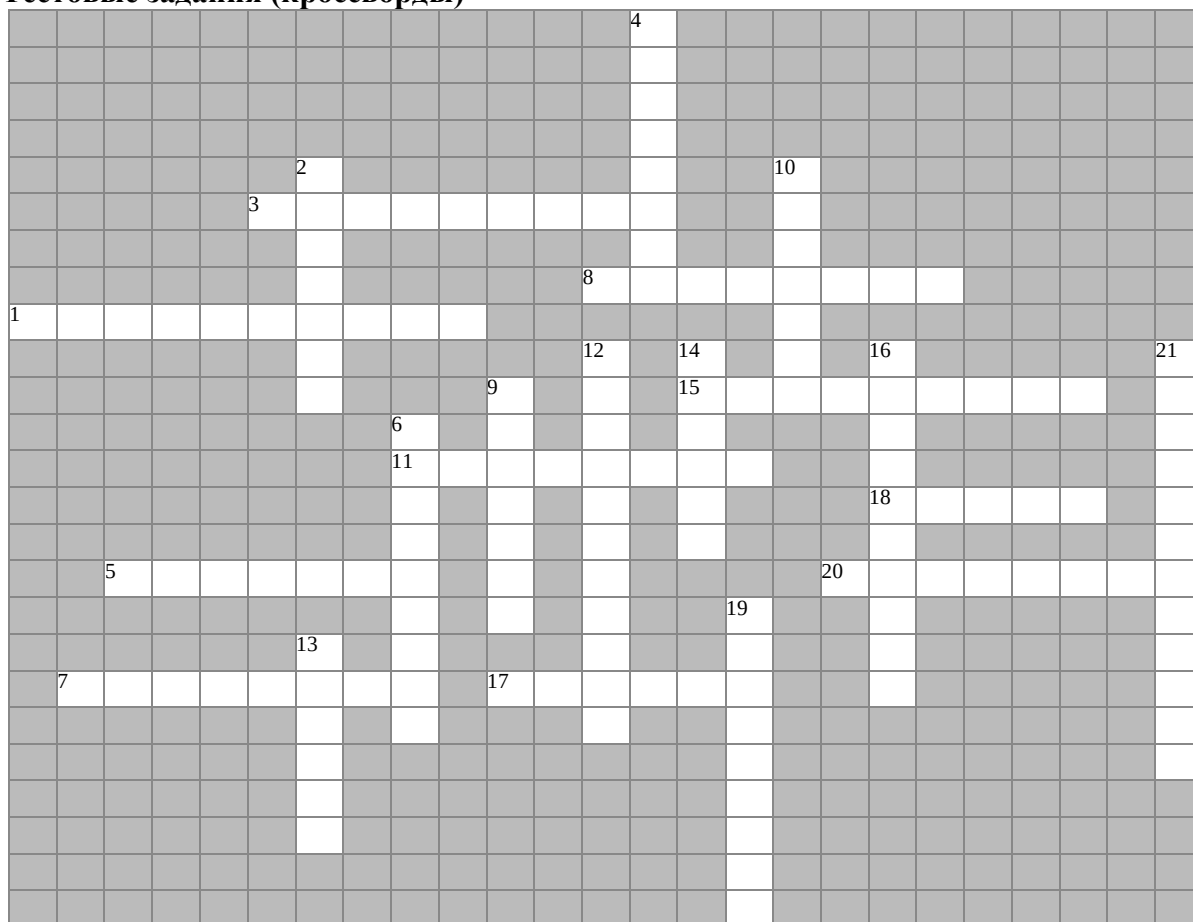
При промежуточной аттестации **на зачете** оценки из 100-балльной системы переводятся в традиционную согласно таблице перевода.

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 рефлексорной 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 решающие двигательную задачу	10.	Двигательные действия человека это многоуровневая
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 биомеханике
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 : 434.50 р. – 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 : 310.00 р. – 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 : 490.00 р. – 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.

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 «Софтreshения» №470 от 01.01.2016).

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 Исакова А.Т.

Программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры « 4 » 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.
« 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
Знает: положения теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомио-морфологических и психических особенностей занимающихся физической культурой и спортом; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования	ПС Тренер 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	ПС Тренер А/03.5 А/04.5	ОПК-13

8. 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

[illegible]

Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		экзамен				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 парабיוза 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> Функциональная организация спинного мозга; роль спинного мозга в моторных и вегетативных реакциях. Функции продолговатого мозга; роль продолговатого мозга в моторных и вегетативных реакциях. Функции среднего мозга, его роль в организации познотонических и ориентировочных рефлексов. Функциональная организация промежуточного мозга; Гипоталамус как высший подкорковый центр вегетативной регуляции. Неспецифическая система мозга; функции ретикулярной формации. Лимбическая система мозга и ее роль в формировании эмоционального поведения. Функции мозжечка, его роль в регуляции движений человека. Функции подкорковых ядер. Кора больших полушарий (КБП), вертикальная колонка нейронов – функциональная единица КБП, функциональные блоки мозга. 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. Возрастные и половые особенности нервной системы.	ОПК-1	14
5.	<i>Физиология высшей нервной деятельности</i> 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 сигнальной системах; физиологические механизмы восприятия, внимания и мышления; значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения. Возрастно-половые особенности ВНД.	ОПК-1	18
6.	<i>Физиология нервно-мышечного аппарата</i> 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 мышц.	ОПК-13	12

7.	<i>Физиология сенсорных систем</i> 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.	ОПК-1	14
8.	<i>Физиология произвольных движений</i> 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.	ОПК-13	14
9.	<i>Система крови</i> 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.	ОПК-13	14

10.	<i>Физиология сердечно-сосудистой системы</i> 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; Физиология кровообращения 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.	ОПК-13	20
11.	<i>Физиология дыхательной системы</i> 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.	ОПК-13	16
12.	<i>Физиология пищеварения</i> 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.	ОПК-1	12
13.	<i>Обмен веществ и энергии</i> Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция, диссимиляция, анаболизм, катаболизм. Белки и их функциональное значение для организма человека; азотистый	ОПК-1	12

	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 докажете 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 (СО₂) 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 в 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 подготовки занимающихся)	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 статокINETические;
- 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 рефлексорной 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 потеннциацией;
- 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 вегетативные 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 потеннциацией;
- 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. самотропин;

- 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_2 ;**
- 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 CO₂;**
 - 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) Реполяризацию 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 объем 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. O₂ 16,4%; CO₂ 4,1%; N₂ 79,5%.
2. O₂ 14,5%; CO₂ 5,5%; N₂ 80%.
3. O₂ 16,4%; CO₂ 4,6%; N₂ 79,0%
4. O₂ 20,96%; CO₂ 0,04%; N₂ 79%
5. O₂ 18,0%; CO₂ 3,5%; N₂ 79%.

19. При какой разности парциальных напряжений O₂ и CO₂ происходит их обмен между альвеолярным воздухом и венозной кровью?

1. O₂ 110 мм рт.ст; CO₂ 40 мм рт.ст
2. O₂ 70 мм рт.ст; CO₂ 10 мм рт.ст
3. O₂ 80 мм рт.ст; CO₂ 50 мм рт.ст
4. O₂ 70 мм рт.ст; CO₂ 6 мм рт.ст
5. O₂ 100 ммрт.ст; CO₂ 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 выделение 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 – объём 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 CO₂;**
- 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) активирует 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 аусотонический 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. Кроветворение. 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. Терморецепторы 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 вопро- сов 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 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 Academic Edition - 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.

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 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).

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 «Синапсис» (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

Авторы: Назаренко А.С., Исакова 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.

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
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	ПС Тренер А/03.5 С/05.6	ОПК-1
средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств и двигательных способностей, факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся	ПС Тренер А/04.5 С/05.6	ОПК-4
методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся	ПС Тренер А/03.5 С/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	ПС Тренер А/04.5 С/05.6	ОПК-13

Умения: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта	ПС Тренер А/04.5 С/05.6	ОПК-4
подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля	ПС Тренер А/04.5 С/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	ПС Тренер А/03.5 С/05.6	ОПК-13
Навыки и/или опыт деятельности: владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся	ПС Тренер А/03.5С/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	ПС Тренер А/04.5 С/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	216				108			
		3	6				3			

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
І - Модуль. 5 – Семестр.				
Лекции				
1	Введение. Адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма.	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. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. Общий адаптационный синдром. Понятие о дезадаптации, утрате адаптации и реадаптации, «цене» адаптации.	(ОПК-1)	4
2	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	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-12)	2
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологическое значение и механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления. Вербализация. Физиологические закономерности и механизм	(ОПК-13)	2

		вырабатывания функций. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций, ускорения вработывания функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки». Состояние устойчивой работоспособности. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности, ациклических упражнениях. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Восстановление. 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.		
4	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств.	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	(ОПК-4)	4

		внутримышечной координации в развитии и проявлении силы. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками. Физиологические механизмы развития скорости (быстроты) движений. Значение скорости в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций, поддержании высокого темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств. 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. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость.		
5	Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков.	Рефлекторные и системные механизмы управления движениями. Роль условнорефлекторных механизмов в образовании двигательных умений и	(ОПК-12)	2

		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. Механизмы нарушения навыков при изменении состояния организма и перерывах в тренировочном процессе		
Количество часов				14
Практические занятия				
1	Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений (усилий).	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. Лабораторный практикум: Работа 1. Сравнительная характеристика циклических, силовых и статических упражнений. Самостоятельная работа на занятии: 1. Начертить графики изменений показателей кардиореспираторной системы при упражнениях циклического, силового и статического характера. 2. Проанализировать и сравнить полученные результаты при разных видах упражнений. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.	(ОПК-13)	4
2	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях	Лабораторный практикум: Работа 1. Исследование физиологических сдвигов при динамической работе максимальной мощности. Самостоятельная работа на занятии:	(ОПК-4)	2

	максимальной мощности.	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.		
3	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях максимальной мощности.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. Лабораторный практикум: Работа 1. Исследование физиологических сдвигов при динамической работе максимальной мощности. Самостоятельная работа на занятии: 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.	(ОПК-14)	2
4	Реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечение организма кислородом при циклических упражнениях большой и умеренной мощности.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. Лабораторный практикум: Работа 1. Исследование физиологических сдвигов при	(ОПК-1)	2

		динамической работе большой и умеренной мощности. Самостоятельная работа на занятии: 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.		
5	Физиологическая характеристика предстартового состояния, разминки и вработывания.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. Лабораторный практикум: Работа 1. Влияние предстартовых реакций, разминки и вработывания на функции кардиореспираторной системы. Самостоятельная работа на занятии: 1. Начертить графики изменений показателей кардиореспираторной системы при различных состояниях испытуемого. 2. Проанализировать и сопоставить полученные результаты в условиях покоя, во время предстартового состояния, разминки и вработывания. 3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.	(ОПК-13)	4
6	Итоговое занятие по пройденным темам.	Вопросы и задания для самоконтроля: 1. Физиология спорта, ее задачи, методы исследования, связь с другими науками. Основные	(ОПК-12)	2

		этапы развития физиологии спорта. 2. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Виды адаптации. 3. Физиологические механизмы срочной адаптации к мышечной деятельности. 4. Долговременная адаптация и формирование системного структурного следа. 5. Общий адаптационный синдром (Г. Селье). 6. Стадии адаптивных изменений физиологических состояний организма. «Цена» адаптации. 7. Основные функциональные эффекты адаптации. 1. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. 2. Компенсированное, или скрытое, и явное утомление. 3. Хроническое утомление, переутомление и перетренированность. 4. Физиологические закономерности восстановительных процессов. 5. Показатели восстановления работоспособности и режим повторных нагрузок.		
Количество часов				16
Всего часов				30

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
II Модуль. 5– Семестр.				
Лекции				
1	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,	(ОПК-4)	2

		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.		
2	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 процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.	(ОПК-1)	2
3	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	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	(ОПК-1)	2

		основы дозирования тренировочных нагрузок. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.		
4	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	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 в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.	(ОПК-1)	2
Количество часов				8
Практические занятия				
1	Показатели тренированности в состоянии относительного мышечного покоя у спортсменов различных специализаций.	Оборудование: Ростомер, медицинские весы, кистевой динамометр, прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр.	(ОПК-4)	

		Лабораторный практикум: Работа 1. Изучение приспособительных реакций организма к тренировочным нагрузкам в состоянии относительного покоя. Работа 2. Оценка максимальной силы мышц кисти. Работа 3. Определение тонкой проприоцептивной чувствительности в регуляции величины мышечных усилий. Работа 4. Определение силовой выносливости. Самостоятельная работа на занятии: 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.		4
2	Показатели тренированности при стандартной физической нагрузке у спортсменов различных специализаций.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, реограф, оборудование для забора и количественного анализа выдыхаемого воздуха, секундомер, велоэргометр. Лабораторный практикум: Работа 1. Изучение физиологических показателей тренированности спортсмена при выполнении стандартной физической нагрузки. Самостоятельная работа на занятии: 1. Начертить графики показателей ЧСС, АД, ЛВ, УО, МОК, PO₂ у спортсменов различных специализаций в покое, их изменений на физическую нагрузку и в период восстановления.	(ОПК-12)	4

		2. Сравнить реакцию тренированного и менее тренированного организма в ответ на стандартную нагрузку. 3. Сформулировать выводы о степени их тренированности.		
3	Определение физической работоспособности по тесту PWC₁₇₀, Гарвардскому степ-тесту и максимального потребления кислорода.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, велоэргометр, беговая дорожка, степ-платформа, секундомер. Работа 2. Определение максимального потребления кислорода по тесту PWC₁₇₀. Работа 3. Оценка физической работоспособности производится по величине индекса ГСТ (ИГСТ) и основана на скорости восстановления ЧСС после восхождения на ступеньку. Вопросы и задания для самоконтроля: 1. Дайте определение понятия «работоспособность». 2. Назовите и охарактеризуйте факторы, которыми определяется работоспособность. 3. Назовите фазы работоспособности и охарактеризуйте их. 4. Перечислите методы, с помощью которых тестируется физическая работоспособность. 5. Расскажите о тестировании физической работоспособности по ЧСС.	(ОПК-13)	2
4	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.	(ОПК-1)	2

		3. Сформулировать выводы по результатам проведенного лабораторного занятия.		
5	Исследование статокINETической устойчивости организма к вращательным нагрузкам.	Оборудование: Прибор для автоматического измерения артериального давления и ЧСС, кресло Барани, стабелограф, 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. Стабелоанализатор компьютерный с биологической обратной связью Стабелан-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)	2
6	Итоговое занятие по пройденным темам.	1. Спортивная тренировка, ее основные функциональные эффекты. 2. Пороговые тренирующие нагрузки. 3. Компоненты тренировочных нагрузок и их физиологическое обоснование. 4. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. 5. Физиологические принципы спортивной тренировки. 6. Обратимость тренировочных	(ОПК-12)	2

	эффектов и ее связь с принципами спортивной тренировки. 7. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки. 8. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов. 1. Возрастное развитие процессов нейрогормональной регуляции структуры и функций нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем. 2. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при различных физических упражнениях. 3. Возрастные особенности формирования двигательного навыков и развития двигательных качеств. 4. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок. 5. Физиологические обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. 6. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека. 7. Физиологические основы здорового образа жизни и обоснование критериев здоровья.		
Количество часов			16
Всего часов			24
ИТОГО			54

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 докажете 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 (СО₂) 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 PWC₁₇₀ 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)	«ТРЕНЕР» Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся. Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	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-4)	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	ОПК-4.1. Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств и двигательных способностей, факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся ОПК-4.2. Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта
(ОПК-12)	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	ОПК-12.1. Знает методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов и обучающихся ОПК-12.2. Умеет подбирать методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся, интерпретировать результаты контроля ОПК-12.3. Владеет методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся
(ОПК-13)	Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки,	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

	специальной подготовки занимающихся. Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	тренировочного процесса, а также способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом ОПК-13.2. 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 ОПК-13.3. 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

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-4 ОПК-12 ОПК-13	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	– не аттестован – низкий – средний – высокий	0 – 14 15 – 32 33 – 42 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

Вариант - 1

1. После какой работы выше эффективность активного отдыха?

- после кратковременной работы;
- после тяжелой работы;
- после работы средней тяжести;
- после любой работы.

2. Что вы понимаете под гетерохронностью восстановительных процессов?

- разная скорость восстановительных процессов в разных органах и системах
- одновременное завершение восстановительных процессов в разных органах и системах;
- 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 начальный 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 начале 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.

Вариант - 2

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 реадаптации, «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
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.

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).

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 «Синапсис» (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

 4 / Назаренко А.С.
 10 2020 г.

Заведующий
библиотекой

 20 /Зубкова Ю.О.
 10 2020 г.

Начальник учебного
отдела

 26 /Гильмутдинова Р.И.
 10 2020 г.

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
Знания:	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	
Умения:	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	
Навыки и\или опыт деятельности:	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
Знания:		
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	ПС Тренер А/03.5	ОПК-13
Умения:		
разрабатывать рекомендации для формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также для коррекции тренировочного процесса на основе	ПС Тренер А/03.5	ОПК-13

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	ПС Тренер А/04.5	ОПК-13

9. 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.

10. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№п/п	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
1.	<i>Введение. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ. Биологическое окисление</i> Предмет и задачи биохимии. Значение биохимии для специалистов по физической культуре и спорту. Химический состав организма, Основные классы химических соединений. Обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения. Основные закономерности катаболизма и анаболизма. АТФ – строение и биологическая роль. 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. Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода.	ОПК-15	8

	Другие типы биологического окисления (анаэробное окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).		
2.	<i>Обмен углеводов, жиров</i> 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. Общая характеристика и биологическая роль гексозомонофосфатного пути распада глюкозы. Глюконеогенез. Регуляция углеводного обмена. 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. β-окисление жирных кислот. Образование кетоновых тел. Роль различных органов и тканей в обмене липидов.	ОПК-15	10
3.	<i>Обмен нуклеиновых кислот</i> Строение и свойства нуклеиновых кислот. Мононуклеотиды – структурные единицы молекул нуклеиновых кислот. Биологическая роль мононуклеотидов и нуклеиновых кислот. 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.	ОПК-15	10
4.	<i>Обмен белков</i> Переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте. Протеолиз тканевых белков. Синтез белка – основные этапы, роль нуклеиновых кислот. Общие пути метаболизма аминокислот – декарбоксилирование, дезаминирование и трансаминирование. Косвенное дезаминирование аминокислот. Временное и окончательное обезвреживание аммиака.	ОПК-15	10
5.	<i>Водно-минеральный обмен. Витамины. Гормоны</i>	ОПК-15	10

	Содержание и роль воды в организме. Водный баланс организма. Образование воды в процессе обмена веществ. Минеральные вещества и их роль в организме. Изменение водного и минерального обмена при физической нагрузке. Нормальные и патологические составные части мочи. 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.		
6.	<i>Биохимия крови и мочи</i> Общая характеристика и биологические функции крови. Химический состав крови. Форменные элементы крови. Кислотно-щелочной баланс. Буферные действие крови. Общая характеристика почек и механизм образования мочи. Химический состав мочи. Патологические компоненты мочи.	ОПК-15	10
7.	<i>Биохимический состав мышц. Молекулярные механизмы сокращения и расслабления</i> 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.	ОПК-15	10
8.	<i>Энергетическое обеспечение мышечной деятельности</i> 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.	ОПК-15	10
9.	<i>Биохимические сдвиги в организме при мышечной работе. Молекулярные механизмы утомления</i> Изменения обмена веществ в организме в связи с мышечной деятельностью: а) увеличение расхода энергии, уровня окислительных процессов в связи с физической работой; б) потребность в кислороде и ее удовлетворение в зависимости от характера работы; с) понятие о кислородном запросе, «устойчивом состоянии» и кислородном долге. Запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы.	ОПК-15	10

	а) последовательность использования различных энергетических источников при мышечной работе разного характера; б) преимущественное использование углеводов или липидов зависимости от характера работы, ее длительности и мощности. Показатели биохимических сдвигов при мышечной работе. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности. Биохимические изменения в организме при утомлении: а) снижение энергетических запасов работающих мышц, б) угнетение ферментативной активности продуктами обмена, с) нарушение пластического обеспечения функций, д) нарушение постоянства внутренней среды организма. Роль ЦНС в развитии утомления.		
10.	<i>Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Биохимические основы двигательных качеств</i> 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. Биохимические факторы, определяющие развитие силы. Биохимическое обоснование направленности тренировочных нагрузок для развития силы. Биохимические процессы и химизм органов, от которых зависит быстрота. Обоснование методов ее развития. Общая выносливость и ее метаболические основы. Биохимическое обоснование методов развития выносливости	ОПК-15	10
11.	<i>Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе</i> Кумулятивные биохимические изменения под влиянием систематической мышечной тренировки, их специфичность в зависимости от направленности тренировки. Закономерности развития адаптационных биохимических изменений: правильное соотношение работы и отдыха, принцип сверхтоягощения, принцип специфичности, цикличность и обратимость адаптационных изменений. Биохимическое обоснование применения средств и методов, усиливающих адаптационные биохимические изменения.	ОПК-15	10

	Последовательность биохимических изменений при систематической тренировке. Биохимические изменения в организме при перетренированности.		
	Итого:		108 ч

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
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 подготовки занимающихся)	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 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 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

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 В₁, В₂ и РР.
133. Витамины С и Р.
134. Витамины В₁₂ и В_с.
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:
 - а) увеличение расхода энергии, уровня окислительных процессов в связи с физической работой;
 - б) потребность в кислороде и ее удовлетворение в зависимости от характера работы;
 - в) понятие о кислородном запросе, «устойчивом состоянии» и кислородном долге.
2. Запасы энергетических веществ в организме, механизмы их использования для обеспечения мышечной работы:
 - а) последовательность использования различных энергетических источников при мышечной работе разного характера;
 - б) 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:
 - а) снижение энергетических запасов работающих мышц,
 - б) угнетение ферментативной активности продуктами обмена,
 - в) нарушение пластического обеспечения функций,
 - г) 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 углеводов: 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	Укажите правильный вариант ответа Сократительными элементами мышцы являются: а) лизосомы б) миофибриллы в) митохондрии г) рибосомы

14	Укажите правильный вариант ответа Основной источник энергии при марафонском беге: а) аденилаткиназная реакция в) креатинфосфатная реакция б) гликолиз г) тканевое дыхание
15	Укажите правильный вариант ответа Максимальное потребление кислорода (МПК) у хорошо тренированных спортсменов составляет: а) 0,2-0,3 л/мин б) 1-2 л/мин в) 3-4 л/мин г) 6-7 л/мин
16	Укажите правильный вариант ответа Время разветвления креатинфосфатной реакции: а) 1-2 с. б) 20-30 с. в) 1-2 мин. г) 3-4 мин.
17	Укажите точный вариант ответа Максимальное повышение кислотности наблюдается при работе в зоне: а) максимальной мощности в) большой мощности б) субмаксимальной мощности г) умеренной мощности
18	Укажите точный вариант ответа Под состоянием утомления понимают временное снижение: а) концентрации лактата в крови в) потребления кислорода б) концентрации мочевины в крови г) работоспособности
19	Укажите правильный вариант ответа Субстраты, израсходованные во время работы, восстанавливаются в последовательности: а) белки, жиры, креатинфосфат в) креатинфосфат, углеводы, жиры б) жиры, креатинфосфат, белки г) углеводы, жиры, креатинфосфат
20	Укажите неправильный вариант ответа Срочный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме, наблюдаемые: а) во время работы и в течение 1-2 час после ее завершения б) через 5-6 час после работы в) через 2-3 суток после работы г) после многих лет занятий спортом

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 CuSO₄, 10%-ный раствор NaOH, 1%-ный раствор J₂ в 2%-ном растворе KJ, 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 CuSO₄ 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 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.

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 принципиальных ошибок.

12. 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.

13. 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).

14. 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).

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).

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.

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
Знания: Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма	ПС Тренер А/04.5	ОПК-10
Умения: Умеет обеспечивать технику безопасности	ПС Тренер А/04.5	ОПК-10
Навыки и/или опыт деятельности: Владеет навыками обеспечения безопасности и профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий	ПС Тренер А/04.5	ОПК-10

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			
Часы	144					144			

Общая трудоемкость	Зачетные единицы	4					4			

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов
I - Модуль. Лекции				
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	ОПК-10	2

		населения к здоровому образу жизни.		
2.	Тема: Генетические заболевания	Понятие о наследственности, генетический код, генетическая карта. Генная инженерия, трансгенные растения и животные. Роль наследственности и среды в развитии патологии. Наследственные болезни: хромосомные, генные, геномные. Врожденные пороки развития и болезни с наследственным предрасположением. Профилактика врожденных болезней. Гигиена зачатия и беременность	ОПК-10	2
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
Количество часов				12
Практические занятия				
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	ОПК-10	2

		болезни с наследственным предрасположением. Профилактика врожденных болезней. Решение ситуационных задач.		
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 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
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	ОПК-10	2

		клинической и биологической смерти. Объем и очередность первой помощи при терминальных состояниях.		
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
16.	Тема: Десмургия.	Правила наложения повязок. Виды бинтовых повязок.	ОПК-10	2
Количество часов				32
II - Модуль. Лекции				
1.	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 клинико-физиологический раздел медико-биологической спортивной науки. Практическим разделом спортивной медицины является врачебный контроль за занимающимися, медицинское обеспечение занятий и соревнований.	ОПК-10	2
2.	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.	ОПК-10	2

		Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Формы врачебно-педагогических наблюдений Методы врачебно-педагогических наблюдений простые и сложные. Определение специальной подготовленности		
3.	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	2
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	ОПК-10	2

		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.		
Количество часов				10
Практические занятия				
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 оценка уровня физического развития.	Основные методы оценки уровня физического развития: антропометрических стандартов (с вычерчиванием антропометрического профиля), метод индексов. Практическая работа.	ОПК-10	2
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	ОПК-10	2

		в детском возрасте. Практическая работа.		
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
Количество часов				18
Всего часов				52

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

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 (паравerteбральные, 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 оценке 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, состояния 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 возрастно-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 спортсменов. 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
	«ТРЕНЕР»	ОПК-10.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма

ОПК-10	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
Итого:		100

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 перечисленные, 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. – 268.95 р., 295.79 р. – 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. Научная электронная библиотека – Режим доступа: www.eLIBRARY.ru
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
3. Электронная библиотека «Гумер» – Режим доступа: www.gumer.info
4. Российское образование. Федеральный портал – Режим доступа: <http://www.edu.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
6. Педагогическая библиотека – Режим доступа: www.pedlib.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 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 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.

«29» 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

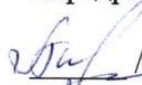
Тренер по виду спорта. Преподаватель.

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
Знания: правила техники безопасности, профилактики травматизма Умения: обеспечивать технику безопасности	01.001 Педагог <i>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</i> <i>(воспитатель, учитель): А/02.6</i> 05.003 Тренер: В/03.5 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых: А/01.6	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)									
Часы	144							72	72

Общая трудоемкость	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 (семинары)	Лаборато рные			
	МОДУЛЬ 1 ЛФК	7	72	18		18		36	10-20
	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
	МОДУЛЬ 2 Массаж	8	72	18		18		36	10-20
	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
	ВСЕГО:		144	36		36		72	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

МОДУЛЬ 1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	Лекция 1. ЛФК как средство медицинской, социальной и трудовой реабилитации. Общие основы ЛФК.	1. Понятие о реабилитации. Задачи и средства. Задачи медицинской реабилитации. Понятие о физической реабилитации. 2. ЛФК как средство функциональной и патогенетической терапии. Принципы и средства ФР. 3. Влияние физических упражнений на организм больного. 4. Средства ЛФК. Классификация и характеристика физических упражнений, применяемых в ЛФК. 5. Формы и методы ЛФК. 6. Построение частных методик в ЛФК. 7. Показания и противопоказания к назначению ЛФК.	2
2.	Лекция 2. Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	1. Понятие о травме, травматизме и травматической болезни. 2. Общие и местные, ранние и поздние проявления травматической болезни. 3. Принципы и методы лечения переломов. 4. Периоды ЛФК в травматологии. 5. Общие основы ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата. 6. Учет эффективности занятий ЛФК 7. ЛФК при переломах трубчатых костей. 8. ЛФК при компрессионных переломах позвоночника. 9. ЛФК при переломах таза.	6
3.	Лекция 3. Общие основы ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.	1. Деформации опорно-двигательного аппарата у детей (нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие) – понятие, причины, разновидности. 2. Общие основы ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей. 3. Учет эффективности занятий ЛФК при деформациях ОДА у детей.	4
4.	Лекция 4. Общие основы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1. Понятие о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 2. Основные симптомы патологии сердечно-сосудистой системы. 3. Показания и противопоказания к применению	2

		ЛФК. 4. Общие основы применения ЛФК при заболеваниях ССС. 5. Учет эффективности занятий ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	
5.	Лекция 5. 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.	Лекция 6. 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.	Лекция 1. 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.	Лекция 2. 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
	Лекция 3. Приемы классического	1. Прием поглаживание – определение, технологические параметры. Разновидности приема поглаживание. 2. Прием выжимание – определение,	6

	массажа.	технологические параметры. Разновидности приема выжимание. 3. Прием растирание – определение, технологические параметры. Разновидности приема растирание. 4. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры. Разновидности приема разминание на мышцах (финский и классический стиль). 5. Разновидности приема разминание на суставах. Методические особенности при проведении приема разминания в области суставов и СТС. 6. Ударные приемы – разновидности, техника проведения, методические особенности проведения. 7. Вибрация – определение, разновидности, техника проведения. 8. Сотрясающие приемы – разновидности, техника проведения. 9. Методические приемы (движения), используемые в массаже.	
3.	Лекция 4. Основы спортивного массажа.	1. Основы спортивного массажа. 2. Тренировочный массаж. Цель и задачи тренировочного массажа. 3. Предварительный массаж. Цель, задачи, разновидности предварительного массажа. 4. Восстановительный массаж. Цель, задачи, разновидности восстановительного массажа. 5. Особенности методики спортивного массажа в единоборствах. 6. Особенности методики спортивного массажа в силовых, скоростно-силовых и сложно координационных видах спорта. Особенности методики спортивного массажа в игровых видах спорта. 7. Особенности методики спортивного массажа в циклических видах спорта.	6
5.	Лекция 5. Основы лечебного массажа.	1. Понятие лечебного массажа. Виды лечебного массажа. 2. Лечебный классический массаж, характеристика. 3. Рефлекторно-сегментарный массаж, разновидности, краткая характеристика. 4. Сочетание лечебного массажа и физиопроцедур.	2

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
МОДУЛЬ 1. ЛФК

№	Тема	Содержание	Объем в час.
1.	Практическое занятие 1. Особенности ЛФК при переломах трубчатых костей.	1. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах трубчатых костей нижних конечностей в зависимости от периода реабилитации. 2. Задачи и особенности методики ЛФК при переломах трубчатых костей верхних конечностей в зависимости от периода лечения. 3. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах трубчатых костей верхних и нижних конечностей.	4
2.	Практическое занятие 2. Особенности ЛФК при компрессионных переломах позвоночника.	1. Переломы позвоночника, классификация. 2. Периоды ЛФК при компрессионных переломах шейного отдела позвоночника. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода реабилитации. 3. Периоды ЛФК при компрессионных переломах грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Задачи и особенности методики ЛФК в зависимости от периода реабилитации. 4. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах позвоночника.	2
3.	Практическое занятие 3. Особенности ЛФК при переломах таза.	1. Переломы таза, причины, классификация. 2. Периоды ЛФК при переломах таза. Задачи и особенности методики ЛФК при различных переломах таза в зависимости от периода реабилитации. 3. Составление и проведение комплекса лечебной гимнастики при переломах таза.	2
4.	Практическое занятие 4. Особенности ЛФК при деформациях опорно-двигательного аппарата у детей.	1. Задачи и особенности методики ЛФК при различных видах нарушений осанки. 2. Задачи и особенности методики ЛФК при различных степенях сколиозов. 3. Задачи и особенности методики ЛФК при плоскостопии. 4. Составление и проведение комплексов лечебной гимнастики при различных видах нарушений осанки.	4
5.	Практическое занятие 5. Особенности ЛФК при нарушении регуляции сосудистого тонуса и нарушении функции сердечной мышцы.	1. Гипертоническая болезнь. Задачи и особенности ЛФК при гипертонической болезни. 2. Гипотоническая болезнь. Задачи и особенности ЛФК при гипотонической болезни. 3. Ишемическая болезнь сердца. Задачи и особенности ЛФК при ИБС 4. Составление и проведение комплексов ЛФК	2

		при ИБС, гипертонической и гипотонической болезнях.	
6.	Практическое занятие 6. 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.	Практическое занятие 7. 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.	Практическое занятие 1. Прием поглаживание.	1. Прием поглаживание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема поглаживание. 3. Выполнение приемов поглаживания студентами друг на друге.	2
2.	Практическое занятие 2. Прием выжимание.	1. Прием выжимание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема выжимание. 3. Выполнение приемов выжимания студентами друг на друге.	2
3.	Практическое занятие 3. Прием растирание.	1. Прием растирание – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема растирание. 3. Выполнение приемов растирания студентами друг на друге.	2

4.	Практические занятия 4, 5. Прием разминание.	1. Прием разминание на мышцах – определение, технологические параметры. 2. Разновидности приема разминание на мышцах (финский стиль). 3. Разновидности приема разминание на мышцах (классический стиль). 4. Разновидности приема разминание на суставах. Методические особенности при проведении приема разминания в области суставов и СТС. 5. Выполнение приемов разминания студентами друг на друге.	4
5.	Практическое занятие 6. Ударно-вибрационные приемы. Методические приемы (движения)	1. Ударные приемы – разновидности, техника проведения, методические особенности проведения. 2. Вибрация – определение, разновидности, техника проведения. 3. Сотрясающие приемы – разновидности, техника проведения. 4. Методические приемы (движения), используемые в массаже. 5. Выполнение ударно-вибрационных и методических приемов студентами.	2
6.	Практическое занятие 7. Тренировочный массаж.	1. Технология тренировочного массажа. 2. Выполнение тренировочного массажа студентами друг на друге.	2
7.	Практическое занятие 8. Предварительный массаж.	1. Технология предварительного массажа. 2. Выполнение предварительного массажа при предстартовой лихорадке и предстартовой апатии студентами.	2
8.	Практическое занятие 9. Восстановительный массаж.	1. Технология восстановительного массажа. 2. Выполнение восстановительного массажа студентами друг на друге	2

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	<u>01.001 Педагог</u> <u>(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)</u> <u>(воспитатель, учитель)</u> А/03.6 Развивающая деятельность. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование	Знания: правила техники безопасности, профилактики травматизма Умения: обеспечивать технику безопасности

	гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. <u>05.003 Тренер</u> A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовки. B/03.5 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. <u>01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых</u> A/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленное на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях.	

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ: ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Определение понятия физическая реабилитация.
2. Средства медицинской реабилитации.
3. Принципы медицинской реабилитации.
4. Средства физической реабилитации.

- [illegible]

18. Классификация переломов голеностопного сустава. 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.
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 правильно

	удовлетворительно)	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 массаже 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 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-12	Ответы (устные или письменные) на вопросы билетов	не аттестован	0 – 25
		низкий	26 – 32
		средний	33 – 42
		высокий	43 – 50
макс: 50 баллов			

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 – низкий – средний – высокий	50% и менее 51% – 65 % 66 % – 84% 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. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст] : учебник / В. А. Елифанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - М. : Флинта, 2012. - 424 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/60707#book_name
3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / ред. С. Н. Попов. - М. : ИЦ "Академия", 2008. - 416 с.

Дополнительная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст] : учебное пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; Общ. ред. О.П. Панфилова. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 389 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура [Текст] : учебник / Э. Н. Вайнер. - М. : КНОРУС, 2016. - 346 с.
3. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / В. А. Елифанов. - М : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
4. Павлухина, Н. П. Классический массаж. Основы теории и практики [Текст] : учебное пособие / Н.П.Павлухина [и др.]. - СПб : Наука и техника, 2013. - 496 с.:

ил. эл. опт. диск (DVD-ROM).

5. Шельмина, Л. Лечебная физкультура [Текст] / Л. Шельмина, Н. Балашов. - СПб : Питер, 2013. - 176 с.: ил.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

Сайты:

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации rosminzdrav.ru
2. Министерство здравоохранения Республики Татарстан minzdrav.tatarstan.ru
3. Министерство образования и науки минобрнауки.рф
4. Министерство образования и науки Республики Татарстан mon.tatarstan.ru

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 выполняется 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.

« 23 » 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

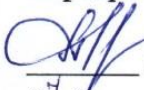
Тренер по виду спорта. Преподаватель.

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.

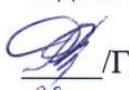
Заведующий
кафедрой

 /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
Знания: 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	ПС Тренер В/03.5	ОПК-7

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		20				20				
Семинары										
Практические занятия		32				32				
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)		Зачет				зачет				
Самостоятельная работа (всего)		56				56				
Общая трудоемкость	Часы	108				108				
	Зачетные единицы	3				3				

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Формируемая компетенция	Всего часов

I - Модуль. Лекции				
1	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
2	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
3	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
4	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 условиях среднегорья. Пищевое поведение.	ОПК-7	2
5	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
Количество часов				10
Практические занятия				
1	Тема: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни		ОПК-7	2

2	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
3	Тема: Гигиена воздушной среды и климат.	Решение ситуационных задач по оценке микроклимата помещений.	ОПК-7	2
4	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
5	Тема: Гигиена питания	Практическая работа «Анализ режима и рациона питания»	ОПК-7	2
6	Тема: Гигиена питания	Практическая работа «Анализ режима и рациона питания»	ОПК-7	2
7	Тема: Гигиена спортивных сооружений	Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Решение ситуационных задач. Практическая работа «Оценка уровня освещения и шума»	ОПК-7	2
Количество часов				14
II - Модуль. Лекции				
1	Тема: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Структура системы гигиенического 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.	ОПК-7	2
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	Школьная гигиена. Цели, задачи. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в	ОПК-7	2

	воспитания в общеобразовательных учреждениях	школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.		
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 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.	ОПК-7	2
6	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
Количество часов				12
Практические занятия				
1	Тема: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Рациональный режим дня спортсменов. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика. Практическая работа «Анализ режима дня».	ОПК-7	2
2	Тема: Гигиеническое обеспечение	Решение ситуационных задач. Составление распорядка дня при	ОПК-7	2

	подготовки спортсменов	трансграничных перелетах на запад и восток		
3	Тема: Гигиена закаливания	Решение ситуационных задач. Практическая работа «Составление плана оптимального режима закаливания воздухом, водой, солнечным излучением»	ОПК-7	2
4	Тема: Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях	Практическая работа «Гигиеническая оценка проекта общеобразовательной школы».	ОПК-7	2
5	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 гигиенические требования к спортивному инвентарю. Решение ситуационных задач.	ОПК-7	2
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
Количество часов				16
Всего часов				52

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

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 предъявляются 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 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
	«ТРЕНЕР»	ОПК-7.1. Знает роль, структуру и функции физической культуры и

ОПК-7	Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениями и базовыми знаниями научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки.	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
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
Итого:		100

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. 2-6⁰ С
Б. 7-12⁰ С
В. 13-15⁰С
Г. 16-20⁰ 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, длина 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.
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. Питьевой режим 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 : 310.20 р. – 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 : 936.00 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 : 104.44 р. – Текст : непосредственный.
4. Давлетова, Н.Х. Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах : учебное пособие / Н.Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2017. – 104 с. – 230.00 р. – Текст : непосредственный.
5. Давлетова, Н.Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности : рабочая тетрадь Ч.1 / Н.Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 108 с. – 99.50 р. – Текст : непосредственный.
6. Давлетова, Н.Х. Гигиенические основы физкультурно–спортивной деятельности. Ч.2 : учебное пособие / Н.Х. Давлетова. – Казань : ООО "Олитех", 2018. – 84 с. – 88.23 р. – Текст : непосредственный.
7. 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 : 250.00 р. – Текст : непосредственный.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Научная электронная библиотека – Режим доступа: www.eLIBRARY.ru
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
3. Электронная библиотека «Гумер» – Режим доступа: www.gumer.info
4. Российское образование. Федеральный портал – Режим доступа: <http://www.edu.ru>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
6. Педагогическая библиотека – Режим доступа: www.pedlib.ru
7. Сайт Роспотребнадзора РФ – Режим доступа: <http://rospotrebnadzor.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 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.

«16» 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
УК-3.1 Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	ПС 05.003 «Тренер»	УК-3 (УК-3.1) - Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
ОПК-4.3 Навыки и/или опыт деятельности: владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта, а также методикой психологопедагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.		ОПК-4 (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 спортивной подготовки и сфере образования

ОПК 6.2 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 ОПК-6.3 Навыки и/или опыт деятельности: 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		ОПК-6(ОПК-6.2, ОПК-6.3) - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.
ОПК-7.1 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 ОПК 7.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни ОПК-7.3 Навыки и/или опыт деятельности: владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической		ОПК-7 (ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-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.

культурой и спортом		
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 ОПК 13.2 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 ОПК-13.3 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		ОПК-13 (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.
ОПК-14.1 Знает основы профессиональной этики, функции участников процесса спортивной подготовки и образовательной деятельности, а также принципы организации их совместной деятельности ОПК 14.2 Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики ОПК-14.3 Навыки и/или опыт деятельности: владеет навыками организации		ОПК-14 (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.

совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики		
ПК-1.1 Знает: - 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 ПК 1.2 Умеет: - обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; - организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия		ПК-1 (ПК-1.1, ПК-1.2) - Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта.

15. 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.

16. 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	20			20					
Семинары									
Практические занятия	34			34					
Промежуточная аттестация (зачет/экзамен)	Экзамен 27			Экзамен 27					

Самостоятельная работа (всего)		27			27					
Общая трудоемко- сть	Часы	108			108					
	Зачетные единицы	3			3					

17. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Раздел	Содержание	Формир- уемая компете- нция	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. Общепедагогические интегративные функции развивающей педагогики физической культуры и спорта.	Педагогика спорта как метапредмет. Педагогическая технология: сущность и эволюция понятия. Система подготовки в спорте как объект проектирования и предмет исследования.	УК-3; ОПК-4; 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 педагогическая деятельность и формирование 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	Характеристика особенностей развития детей 1 — 3 лет. Характеристика развития детей 3 — 6 лет. Характеристика развития детей 6 — 10 лет.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6;	

	бенка при учении игательным йствиям.	Характеристика развития детей 10 —15 лет. Характеристика развития детей 15 — 18 лет.	ОПК-7; ОПК- 13; ОПК- 14; ПК- 1	
6	Тема 6. Воспитание к составляющая тельности ортивного дагога.	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 тельность как орческий процесс.	Воображение, фантазия и импровизация в творческой деятельности специалиста сферы физической культуры и спорта. Мотивационная и личностная предрасположенность к освоению больших объемов научно-учебной информации.	УК-3; ОПК-4; ОПК-6; ОПК-7; ОПК- 13; ОПК- 14; ПК- 1	
8.	Тема 8. иональная ера спортсменов и проявление в ортивной тельности.	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. изическая льтура: дагогические новы ценностного ношения к орвью.	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. рганизация, ководство и равление щеобразовательны учреждениями в ере физической	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-	

	культуры, спорта и физического воспитания.		14; ПК-1	
		Подготовка к зачетам		
		ИТОГО		108

18. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-3 (УК-3.1)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	УК-3 Знает: - основные приемы и нормы социального взаимодействия
ОПК-4 (ОПК-4..3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ОПК-4 Владеет: - методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; - методикой психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.
ОПК-6(ОПК-6.2, ОПК-6.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ОПК-6 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 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

ОПК-7 (ОПК-7.1, ОПК-7.2, ОПК-7.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ОПК-7 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 Умеет: - проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов и обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни 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
ОПК-13 (ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ОПК-13 Знает: - содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; - способы воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом 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 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
ОПК-14 (ОПК-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ОПК-14 Знает: - основы профессиональной этики, - функции участников процесса спортивной подготовки и образовательной деятельности, а также принципы организации их совместной деятельности Умеет: - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и образовательной деятельности с соблюдением профессиональной этики Владеет: - 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
ПК-1 (ПК-1.1, ПК-1.2)	ПС 05.003 «Тренер в избранном виде спорта» «Преподаватель»	ПК-1 Знает: - 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 Умеет: - обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) 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: Общеметодологические 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. 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:

принцип педагогической

1. Отражает упорядочивание

элементов воспитательного процесса,
их постепенную интегрированность,
движение к целостности

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 необходимые навыки поведения	метод воспитывающих ситуаций	сформировать
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. Дополниет 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 реструктурирования 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 интуиции. (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) в 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. Рекомендуются 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).

2. 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 больного 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 взрослый, 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 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	Не зачтено
Пороговый уровень	51	Зачтено
Повышенный уровень	100	Зачтено

19. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

6.1. Основная литература:

1. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. / под ред. С.Д. Неверковича. – М. : Академия, 2014. – 368 с.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. / Б.А. Карпушин. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с.
3. Педагогика физической культуры [Текст] / Под ред. В.И.Криличевского, А.Г.Семёнова, С.Н.Бекасовой. - М. : КНОРУС, 2012. - 320 с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. - М : ИНФРА-М, 2012. - 208 с
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. / Б.А. Карпушин. – М. : Советский спорт, 2013. – 300 с. : ил. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69829

20. 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/>
- Электронно-библиотечная система «Книгафонд» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru> (регистрация по карточкам пользователя).
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- 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 On-line <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>
- 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 ТИМ ИВС и ТСТ в ИВС материально-техническое обеспечение соотнести 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).